

# TAPAUSTUTKIMUS JALKAPALLOMAALIVAHDIN TA- VOITTEENASETTELUINTERVENTIOSTA

Ossi Koskela

Opinnäytetyö  
Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

---

<b>Tekijä</b>	Ossi Koskela	<b>Vuosi</b>	2016
<b>Ohjaaja</b>	Kaisa-Mari Jama		
<b>Toimeksiantaja</b>	Lapin Urheiluakatemia		
<b>Työn nimi</b>	Tapaustutkimus jalkapallomaalivahdin tavoitteenasetteluinterventiosta		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	49 + 3		

---

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lapin Urheiluakatemia. Työ on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää mitä tarkoitetaan mentaalisella lujuudella sekä toteuttaa kuuden viikon mittainen tavoitteenasetteluinterventio. Työn tarkoituksena oli tutkia urheilijan kokemuksia kuuden viikon mittaiselta tavoitteenasettelun interventiojaksolta.

Tutkimus on tapaustutkimus, jossa on käytetty toimintatutkimuksen keinoja. Tutkimuksen tapaus oli kuuden viikon mittainen tavoitteenasetteluinterventio. Työssä suunniteltiin ja toteutettiin tavoitteenasettelun interventiojakso, jonka aikana opeteltiin tavoitteenasettelun periaatteita sekä asetettiin ja arvioitiin tavoitteita. Tutkimuksen aineistona käytettiin tutkijan tutkimuspäiväkirjaa, urheilijoiden tavoitteenasettelun päiväkirjoja sekä teemahaastattelua.

Interventiojakso koostui koulutuksellisesta vaiheesta sekä hankinta- ja harjoitteluvaiheesta. Urheilijat asettivat itselleen tavoitteita harjoittelemiseen, kilpailemiseen sekä muille elämän osa-alueille. Tavoitteita asetettiin päivittäin.

Työn tulosten perusteella tavoitteenasettelu koettiin hyvänä työkaluna. Tavoitteenasettelu on vaikuttanut positiivisesti urheilijan motivaatioon sekä auttanut suuntaamaan huomiota valmentautumisprosessissa keskeisiin asioihin. Toisaalta tavoitteiden asettaminen itselleen koettiin haasteellisenä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että valmentajan kannattaa osallistua tavoitteenasetteluun, mikäli urheilija ei koe itse asetettujen tavoitteiden olevan tehokkaita. Tavoitteiden asettaminen kuitenkin koettiin erittäin hyödyllisenä työkaluna valmentautumisprosessissa.

**Avainsanat** interventio, itseluottamus, mentaalinen lujuus, tapaustutkimus, tavoitteenasettelu

School of Social Services, Health  
and Sports  
Degree Programme in Sports and  
Leisure

---

<b>Author</b>	Ossi Koskela	<b>Year</b>	2016
<b>Supervisor(s)</b>	Kaisa-Mari Jama		
<b>Commissioned by</b>	Lapland Sports Academy		
<b>Subject of thesis</b>	Football Goalkeeper's Goal-Setting Intervention: A Case Study		
<b>Number of pages</b>	49 + 3		

---

The aim of this thesis was to define mental toughness and to implement a six week goal setting intervention. This research is a qualitative case study. The purpose of this study was to research goalkeeper's experiences of a six week goal setting intervention period. The thesis is commissioned by Lapland Sports Academy.

This research implemented action research methods. This study's case was a six week goal setting intervention. The thesis was built around planning, implementing and evaluation of a six week goal setting intervention period. Data was collected during the six week goal-setting period. The collected data was athlete's personal goal setting diaries, researcher's diary and half-structured interview.

The intervention period included three phases, which were the educational phase, acquisition phase and implementation phase. During the intervention athletes studied goal setting theory, set personal development goals for training and playing. Goals were set also to enhance personal well-being.

The result of the study was that the goal setting was experienced as a useful strategy. Motivation and focus was enhanced towards training and playing by goal setting. On the other hand self set goals were experienced challenging.

The conclusion of this study is that coaches and other specialists should take part in goal setting in case the athlete experiences self-set goals ineffective. Goal setting was experienced a very useful strategy.

**Key words** case study, goal setting, intervention, mental toughness, self-confidence

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET .....	8
2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät .....	8
2.2 Aiheen valinta .....	8
3 MENTAALINEN LUJUUS .....	9
4 TAVOITTEET JA ITSELUOTTAMUS MENTAALISEN LUJUUDEN VAHVISTAJINA.....	12
4.1 Tavoite .....	12
4.2 Itseluottamus.....	14
4.3 Tavoitteenasettelu itseluottamuksen vahvistajana.....	17
4.4 Tehokkaan tavoitteen asettaminen .....	18
4.5 Tavoitteenasettelun oppimisprosessi.....	20
4.5.1 Koulutuksellinen vaihe .....	20
4.5.2 Hankintavaihe .....	20
4.5.3 Harjoitteluvaihe .....	21
5 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	22
5.1 Oinnäytetyön tekijä .....	22
5.2 Tapaustutkimustutkimus toimintatutkimuksen keinoin .....	22
5.3 Tapaustutkimuksen otanta .....	23
5.4 Fenomenologinen tutkimusote .....	24
5.5 Aineistonkeruu .....	24
5.5.1 Osallistuva havainnointi .....	24
5.5.2 Teemahaastattelu .....	25
5.5.3 Tavoitteenasettelun päiväkirja .....	25
5.6 Aineiston analysointi .....	26
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
6.1 Tutkimuksen aikataulu .....	28
6.2 Teemahaastattelu interventiojakson jälkeen.....	29
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	32
7.1 Kokemukset koulutuksellisesta vaiheesta.....	32
7.2 Kokemukset hankintavaiheesta .....	33
7.3 Kokemukset harjoitteluvaiheesta .....	35
7.4 Kokemukset interventiojaksolta jakson päätyttyä .....	37

8 POHDINTA .....	39
8.1 Tutkimuksen keskeiset löydökset ja johtopäätökset .....	39
8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia .....	41
8.2.1 Opinnäytetyön teoreettiseen pohjaan perehtyminen .....	41
8.2.2 Interventiojakson suunnittelu ja toteutus .....	42
8.2.3 Asiantuntijuuden kehittyminen .....	43
8.3 Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia .....	43
LÄHTEET .....	45
LIITTEET .....	50

## 1 JOHDANTO

Parhaimmillaan maalivahti voi voittaa joukkueelleen pisteitä ja pahimmillaan epäonnistuminen voi johtaa joukkueen tappioon. Maalivahti kohtaa pelipaikallaan suuria psykologisia haasteita jännittämisen, epäonnistumisen pelon tai negatiivisen ajattelun myötä (Barlow 2012). Parhaimmillaan maalivahdin kova itseluottamus ja vahva olemus vaikuttaa koko joukkueeseen positiivisesti.

Lähtökohtana tälle työlle on mentaalinen lujuus, johon tutustuin syksyllä 2015. Mentaalista lujuutta pidetään tärkeimpänä yksittäisenä seikkana erinomaisuuden tavoittelussa (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones 2008, 83). Mentaalinen lujuus on psykologinen kokonaisuus, joka koostuu motivaatiosta, itseluottamuksesta, jännityksen hallinnasta ja optimaalisesta huomion suuntaamisesta (Weinberg & Butt 2011, 214–215). Mentaalinen lujuus on kiehtovaa, sillä huippu-urheilussa psykologiset ominaisuudet näyttelevät suurta roolia.

Mentaalisen lujuuden ominaisuuksista mielenkiintoisimmaksi valikoitui itseluottamus, sillä itseluottamuksen on todettu erottavan urheilussa menestyneet vähemmän menestyneistä. Itseluottamus kertoo karkeasti yksilön luottavaisuudesta suoriutua tietystä tehtävästä odotetulla tavalla. (Weinberg & Gould 2007, 322, 331.) Itseluottamus on mielenkiintoinen kokonaisuus, jota olen tarkastellut myös tehdessäni omaa työtäni valmentajana. Vaikutan urheilijan itseluottamukseen esimerkiksi antamalla palautetta.

Tavoitteenasettelu on psykologinen valmentautumisen menetelmä. Tutustuin tavoitteenasetteluun opintojeni toisena vuonna, kun kohtasimme asiakkaita Personal Fitness Coaching- jaksolla. Tavoitteenasettelun on todettu tukevan itseluottamuksen kehittymistä (Weinberg & Gould 2007, 351). Suomalaisessa huippu-urheilussa tavoitteellisuutta pidetään kaiken toiminnan lähtökohtana (Mononen, K. 2016, 42). Tavoitteenasettelu on paljon tutkittu psykologisen valmentautumisen menetelmä. Asetan itselleni tavoitteita päivittäin, vaikken mieltäisikään sitä varsinaiseksi tavoitteenasetteluksi. Monella meistä on tavoitteita liittyen elämään tai työuraan, merkitseväksi tekijäksi nouseekin pitkäjänteisyys tavoitella unelmiaan. Tavoitteen asettamisen tehokkuuden lisäämiseksi tavoitteenasetteluun liittyy paljon tutkittua tietoa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa kuuden viikon mittainen tavoitteenaset-

telun interventiojakso. Tavoitteenasettelulla on todettu olevan urheilusuoritusta parantava vaikutus (Burton & Raedeke 2008, 53), ja tämän takia pidän sitä tärkeänä työkaluna urheilussa. Urheilijan polun huippuvaiheen asiantuntijatyössä Mononen (2016, 42) nostaa esille, että huippuvaiheen urheilijan tulisi osata asettaa tavoitteita sekä sitoutua vahvasti asettamiinsa tavoitteisiin. Tavoitteenasettelu on taitolaji, ja siihen liittyy paljon teoreettista tietoa. Tavoitteita asettaessa on hyvä muistaa, että jokainen ihminen on uniikki ja jokaisella meistä on yksilölliset tarpeet ja tavoitteet elämäänsä.

Opinnäytetyön interventiojakso kesti kuusi viikkoa ja se ajoittui tammi- ja helmikuulle 2016. Tutkimusjakso aloitettiin tavoitteenasettelun teorian opettamisella. Opettelemisen jälkeen urheilijat asettivat itselleen tavoitteita ajalle, jonka he viettävät nykyisessä joukkueessaan. Tavoitteenasettamisen jälkeen urheilijat loivat itselleen tavoitteensaavuttamisstrategian, joka sisältää suunnitelman tavoitteen saavuttamisesta. Tämän jälkeen urheilijat kirjasivat viikoittain kokemuksiaan tavoitteenasettelun etenemisestä. Lopuksi haastattelin yhden urheilijan teemahaastattelulla.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheilijan kokemuksia kuuden viikon ajalta tavoitteenasettelusta. Opinnäytetyössä kerättiin aineistoa kolmelta maalivahdilta, tutkimuksen pääpainona oli yhden maalivahdin kokemukset. Maalivahdit ovat anonymiteetin säilyttämiseksi nimetty henkilöiksi A, B ja C. Opinnäytetyöni on tapaustutkimus, jossa on käytetty toimintatutkimuksen keinoja. Työn tilaaja on Lapin Urheiluakatemia.

## 2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

### 2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuuden viikon mittaisen tutkimusjakson aikana urheilijan kokemuksia tavoitteenasettelusta. Tutkimuksen tavoitteena oli opetella asettamaan **tavoitteita** osana urheilijoiden valmentautumisprosessia. Tavoitteena oli lisäksi tarjota toimeksiantajalle lisää tietoa tavoitteenasetteluprosessista.

Tutkimustehtävänä työssä oli:

#### 1. mentaalinen lujuus

a. selvittää mitä tarkoitetaan mentaalisella lujuudella

b. kartoittaa miten tavoitteenasettelu tukee mentaalisen lujuuden kehitystä

#### 2. tavoitteenasettelun interventio

a. selvittää minkälaisia kokemuksia urheilijalla syntyy kuuden viikon tavoitteenasettelujaksolla

b. opetella tavoitteenasettelua teorian mukaan

### 2.2 Aiheen valinta

Mielenkiintoni tavoitteenasettelua kohtaan syntyi psykologisen valmentautumisen opinnoissani. Olen nähnyt jonkin verran suoritettua tavoitteenasettelua, joten halusin saada lisää tietoa tavoitteenasetteluprosessista. Perehtyessäni aiheeseen paljastui, että tavoitteenasettelua voidaan tehdä vielä huomattavasti systemaattisemmin kuin mitä olen nähnyt toteutettua tavoitteenasettelua. Opin näytetyössä tavoitteenasetteluun on perehdytty mentaalisen lujuuden näkökulmasta.



### 3 MENTAALINEN LUJUUS

Mentaalista lujutta (eng. mental toughness) pidetään yhtenä tärkeimpänä piirteenä suorituksen erinomaisuuden tavoittelussa (Gucciardi, Gordon & Dimmock 2008, 261; Diment 2014, 317). Mentaalista lujutta pidetään eräänä soveltavan urheilupsykologian vähiten ymmärretyistä termeistä (Jones, Hanton & Connaughton 2002, 205).

Mentaalista lujutta on selviytyä vastustajia sekä muita kilpakumppaneita paremmin urheilun asettamista haasteista harjoittelun, kilpailemisen sekä elämänhallinnan suhteen ja olla yhteneväisempi ja vastustajia parempi päättäväisyydessä, keskittymisessä, luottavaisuudessa sekä hallita itsensä paineen alla (Jones ym. 2002, 209). Jones, Hanton ja Connaughton (2002, 211) määrittelevät tutkimuksessaan mentaalisen lujouden tärkeimmäksi attribuutiksi järkkymättömän uskon omaan kykyyn saavuttaa kilpailulliset tavoitteensa.

Muiden psykologisten taitojen ohella tavoitteenasettelulla todetaan olevan positiivinen vaikutus yksilön luottavaisuuteen saavuttaa kilpailulliset tavoitteensa (Connaughton ym. 2008, 91). Mentaalisesti luja urheilija etenee tavoite kerrallaan kohti päätavoitettaan (Jones, Hanton & Connaughton 2007, 253). Jones ym. (2007, 253) suosittelevat käyttämään pitkän tähtäimen tavoitteita motivaation lähteinä – joita myös mentaalisesti lujat urheilijat käyttävät.

Mentaalinen lujuus koostuu motivaatiosta, itseluottamuksesta, optimaalisesta huomion suuntaamisesta sekä jännityksen hallinnasta. Itseluottamusta pidetään tärkeimpänä yksittäisenä mentaalisen lujouden ominaisuutena. Mentaalisesti lujan urheilijan luottamus saavuttaa tavoitteensa on vahva, ja tähän mentaalinen lujuus perustuu. Saavuttaakseen tavoitteensa, urheilija tarvitsee motivaatiota. Urheilija kykenee suuntaamaan huomionsa nykyiseen tehtäväänsä ja pyrkii vaikuttamaan vain asioihin, jotka ovat tämän kontrolloitavissa. Urheilija myös kykenee hallitsemaan jännityksensä ja ymmärtää jännityksen olevan suoritusta parantava tekijä. (Weinberg & Butt 2011, 214–215.)

Tavoitteenasettelua käytetään yhtenä mentaalisen lujouden kehittymisen menetelmänä. Tavoitteenasettelulla on positiivinen vaikutus itseluottamuksen ja motivaation kehittymiseen (Connaughton ym. 2008, 91; Weinberg & Butt 2011, 211). Mentaalisen lujouden näkökulmasta tavoitteenasettelua kannattaa pilkkoa

lyhyempiin päivä- ja viikkotason tavoitteisiin, jolloin lyhyen aikavälin tavoitteiden saavuttaminen vie kohti päätavoitetta (Crust & Clough 2011, 25). Motivaation tukemiseen tavoitteenasettelu nähdään toimivana keinona sen lisätessä sisäistä motivaatiota ja halua menestyä (Weinberg & Butt 2011, 211).

Thelwell, Weston ja Greenless (2005, 329) kartoittivat tutkimuksessaan mentaalisesti lujan jalkapalloilijan ominaispiirteitä. Mentaalisesti lujan jalkapalloilijan ominaispiirteitä ovat:

- täysi luottamus siitä, että saavuttaa menestystä
- reagoida positiivisesti eri tilanteisiin pelissä ja pelin ulkopuolella
- halu saada pallo pelissä.

Poikkeavana piirteenä muihin mentaalisen lujuuden tutkimuksiin on halu saada pallo, onnistui omassa pelissään hyvin tai huonosti. Esimerkiksi Jonesin ym. (2007, 255) kartoittaessa olympiavoittajia ja maailmanmestareita merkittäväksi ominaispiirteeksi nousi optimaalinen suorituskky huolimatta erilaisista häiriötekijöistä tai muutoksista. Coulter, Mallet ja Gucciardi (2010, 705) nostivat tärkeimmiksi mentaalisen lujuuden ominaispiirteeksi jalkapallossa voittamisen tahdon, itseluottamuksen, fyysisen kovuuden sekä kovan työmoraalin.

Mentaalisen lujuuden tutkimuksessa potkunyrrkkeilystä löydettiin selvä positiivinen yhteys mentaalisen lujuuden ja voittamisen välillä. Yhtälaillla mentaalinen lujuus ennusti kovempaa voimantuottoa. (Slimani, Miarka, Briki & Cheour 2016, 3–4.) Vapaaottelussa ammattilaistason saavuttaneilla mentaalinen lujuus ilmeni huomattavasti vahvempana kuin amatööreillä tai puoliammattilaisilla (Chen & Cheesman 2013, 910–911). Mentaalinen lujuus korreloi positiivisesti myös nuorten tenniksessä, sillä korkeamman arvon mentaalisessa lujuudessa saaneet olivat korkeammin sijoitettuja ja voittivat pelejä enemmän (Cowden 2016, 349). Yliopisto-opiskelijoihin kohdistetussa tutkimuksessa mentaalinen lujuus oli vahvasti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin, sekä korreloi positiivisesti omiin kykyihinsä luottamisen ja itsensä hyväksymisen kanssa (Stamp ym. 2015, 172–173). Mentaalisella lujuudella on positiivinen yhteys myös yliopisto-opintojen arvosanoihin ja opintojen edistymiseen (Crust ym. 2014, 89). Mentaalinen lujuus vaikuttaa myös nuorten parempaan unen laatuun (Brand ym. 2014, 111).

Mentaalisen lujuuden kehittämiseksi valmentajan tulisi tarkastella urheilijoiden toimintaa kriittisesti, sekä nähdä jokainen urheilija yksilönä. Toisaalta valmentajan tulee olla myös rohkaiseva. Oleellisena asiana pidetään valmentajan olemista kriittinen urheilijan toimintaa kohtaan, ei persoonaa kohtaan. Valmentajan tulisi luoda harjoitteluympäristö, joka tukee autonomiaa ja mahdollistaa urheilijoiden kontrollin tunnetta. Oleellista valmentajalle on kouluttaa itseään, sekä opettaa psykologisia taitoja urheilijoille. Harjoituksissa valmentajan pitäisi luoda tilanteita, jotka todella haastavat urheilijaa. Haastavat harjoitukset sekä epäonnistumiset harjoituksissa kehittävät urheilijan kykyä selviytyä epäonnistumisista sekä hankalista tilanteista. (Weinberg, Freysinger, Mellano & Brookhouse 2016, 236–237.)

Mentaalinen lujuus kiehtoo erityisesti, sillä sitä pidetään tärkeimpänä psykologisenä tunnusmerkkinä erinomaisuutta tavoitellessa (Connaughton ym. 2008, 83). Hantonin ym. (2002, 211) tutkimuksen mukaan mentaalisen lujuuden tärkein yksittäinen piirre on luottavaisuus kykyynsä saavuttaa kilpailulliset tavoitteet.

## 4 TAVOITTEET JA ITSELUOTTAMUS MENTAALISEN LUJUUDEN VAHVISTAJINA

### 4.1 Tavoite

Locke, Shaw, Saari ja Latham (1981, 126) määrittelevät tavoitteen seuraavasti: tavoite on jotain, mitä yksilö pyrkii saavuttamaan, toiminnan tavoiteltu tulos. Tavoitteet ohjaavat yksilön tekemistä, motivoivat, suuntaavat huomiota, lisäävät yritystä ja aloittavat uusia oppimisprosesseja ongelman ratkaisemiseksi (Weinberg & Gould 2007, 351). Taitavasti asetetut tavoitteet parantavat itseluottamusta (Miller & McAuley 1987, 109) lisäävät motivaatiota, parantavat suoritusta sekä lisäävät nautinnollisuutta (Burton & Raedeke 2008, 53). Tavoitteenasettelua pidetään tehokkaana suoritusta parantavana menetelmänä (Burton 1989, 126; Burton & Raedeke 2008, 53). Suoritusta parantavan vaikutuksen lisäksi, tavoitteenasettelu lisää urheilijan koettua pätevyyttä sekä sinnikkyyttä urheilijan kohdatessa epäonnistumisia (Burton 1989, 126; Burton & Naylor 2002, 462). Huippu-urheilijoiden syyt tavoitteenasetteluun ovat suorituksen parantaminen, voittaminen ja nautinnollisuuden lisääminen (Weinberg, Burton, Yukelson & Weigand 2000, 289).

Tavoitteita on kolmenlaisia: tulos-, prosessi- ja suoritustavoitteita. Tulostavoitteet keskittyvät lopputulokseen ja sijoitukseen muihin kilpailijoihin nähden. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 94–95; Burton & Raedeke 2008, 53; Weinberg & Gould 2011, 344; Cox 2012, 53–54.) Prosessitavoitteessa keskitytään spesifeihin yksityiskohtiin, kehittämään tekniikkaa, strategiaa tai muotoa. Suoritustavoite keskittyy yksittäisen urheilijan tavoitteeseen tietyssä suorituksessa, esimerkiksi juosta sata metriä tavoiteltuun aikaan. Lajinsa huipulle kehittymisen kannalta on oleellista miettiä pelipaikkansa vaatimia ominaisuuksia, ja pyrkiä kehittämään juuri näitä tarvittavia taitoja. Esimerkiksi jalkapalloilijan kannattaa pohtia oman pelipaikkansa erityistaitoja sekä pyrkiä kehittämään ominaisuuksia, joihin todella voi vaikuttaa. (Karageorghis & Terry 2011, 45; Forssell 2012, 181–182, 185–187). Burton ja Raedeke (2008, 53) esittävät, että jokaista tulostavoitetta kohtaan tulisi olla suoritustavoitteita, ja suoritustavoitteita kohtaan tulisi olla prosessitavoitteita, jotta haluttuun tulostavoitteeseen voitaisiin päästä. Suoritus- ja prosessitavoitteet ovat urheilijan kokonaisvaltaisen kehitysprosessin kannalta

merkittävämpiä tavoitteita, kuin tulostavoitteet, sillä prosessi- ja suoritustavoitteet kertovat urheilijan kehittymisestä, eikä niinkään voitoista tai tappioista. (Burton & Raedeke 2008, 53–54.) Toisaalta on tärkeää asettaa tavoitteita myös muille elämän osa-alueille, kuten perhe-elämälle, opiskeluun tai vapaa-aikaan. Pohtimalla tavoitteita näille alueille, urheilija voi kokea tunnetta paremmasta elämänhallinnasta. (Kaski 2006, 70–71.)

Jokaisella yksilöllä on erilaisia unelmia. Unelmat johtavat tavoitteiden syntymiseen, mikäli unelmiaan haluaa määrätietoisesti jahdata. Tavoitteet mallintuvat polkuna unelmia kohti, ja tätä kautta syntyy urheilijan motivaatio harjoittelua kohtaan. (Liukkonen 2016, 210.) Tavoitteet myös kertovat paljon siitä, mitä urheilijan tulisi harjoitella (Lukkarila 2011). On kuitenkin syytä tarkastella tavoitteita asetettaessa, onko todella halukas jahtaamaan esimerkiksi pelipaikkaa maa-joukkueessa, mikäli elämäntavat eivät juurikaan muistuta urheilijan elämää (Liukkonen 2016, 210). Forsman ja Lampinen (2008, 234) näkevät tärkeänä, että urheilija kykenee johtamaan itseään ja selkeästi luomaan polun tavoitteidensa saavuttamiseksi sekä määrittelemään tavoitteiden saavuttamisen vaatimat toimenpiteet. Välitavoitteet nähdään erittäin tärkeänä osana tätä polkua kohti päämäärää (Liukkonen 2007, 220).

Tavoitteiden asettamisen ohella on tärkeää luoda tavoitteelle realistinen saavuttamisstrategia. Tavoitteen saavuttamisstrategia luodaan jokaista lyhyen aikavälin tavoitetta kohti (Burton & Raedeke 2008, 63–64). Strategia, tai action plan, sisältää yksityiskohtaista tietoa siitä, miten tavoite saavutetaan. Se vastaisi esimerkiksi kysymyksiin kuinka paljon, kuinka monta ja kuinka usein (Weinberg & Gould 2007, 354). Tavoitteen saavuttamisstrategiassa tulisi tarkastella mahdollisia tavoitteen saavuttamista estäviä seikkoja, joista puolestaan saattaa syntyä uusia prosessitavoitteita (Burton & Raedeke 2008, 61). Olympiatason urheilijoiden suurimmat esteet tavoitteidensa saavuttamiselle ovat ajan ja itseluottamuksen puute (Weinberg ym. 2000, 287). Strategian olisi hyvä olla joustava (Weinberg & Gould 2007, 354–355), askel askeleelta tavoitetta kohti etenevä, aikataulutettu (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, Chroni & Goudas 2007, 24), käytännönläheinen, innovatiivinen sekä yksilön kannalta paras mahdollinen toimintamalli tavoitteen saavuttamiseksi (Burton & Raedeke 2008, 61).

Jotta tavoitteenasettelu voisi toimia käytännössä, ja jotta urheilija jaksaa työkennellä tavoitteidensa eteen, urheilijoiden tulee sitoutua tavoitteisiinsa (Burton & Raedeke 2008, 60). Sitoutumisen lisäämiseksi on useita erilaisia keinoja. Urheilijoiden mukaan ottaminen tavoitteenasetteluun kasvattaa sitoutumista (Burton & Naylor 2002, 485; Weinberg & Gould 2007, 355; Burton & Raedeke 2008, 60) sekä lisää sisukkuutta tavoitella asetettuja tavoitteita (Burton & Raedeke 2008, 60). Muita keinoja lisätä sitoutumista ovat mm. kirjoittaa tavoitteet ylös, kertoa tavoitteista julkisesti, luoda mielikuvia tavoitteen saavuttamisesta (Burton & Raedeke 2008, 61), perheen, valmentajien ja pelikavereiden sosiaalinen tuki sekä palkitseminen tavoitteen saavutuksesta (Burton & Naylor 2002, 485; Burton & Raedeke 2008, 61).

Tavoitteiden asettelu kannattaa tehdä ennen varsinaista uuden kauden aloitusta. Tavoitteiden asettaminen tällöin sitouttaa urheilijoita alkavaan kauteen. Tavoitteita on hyvä arvioida ja muuttaa tarvittaessa. (Kaski 2006, 66, 68.) Tavoitteita suositellaan asettamaan jokaiseen harjoitukseen, jotta jokaisella harjoituksella olisi selkä tarkoitus (Karageorghis & Terry 2011, 43). Konttinen (2014, 19) korostaa, että tavoitteiden asettamisen ohella on tärkeää arvioida toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja pyrkiä löytämään parhaat mahdolliset tavat toimia tavoitteiden saavuttamiseksi. Prosessi on syytä pyrkiä aloittamaan jo nuorena, sillä Nikanderin (2009, 150–151) mukaan on tärkeää, että itsensä arviointia pystytään tekemään jo nuorella iällä. Tätä myötä myös nuoria urheilijoita pitää ottaa mukaan henkilökohtaisten valmennusohjelmien suunnitteluun.

#### 4.2 Itseluottamus

Itseluottamus määrittyy yksilön kokemuksesta omaan pystyvyyteensä. Itseluottamus kertoo yksilön luottavaisuudesta omien taitojen ja kykyjen suhteuttamisesta suoritettavan tehtävän odotettuun lopputulokseen. (Roos-Salmi 2012, 150.) Itseluottamus voi olla tilannesidonnaista (eng. state self-confidence) ja vaihdella tilanteesta riippuen. Itseluottamus voi olla myös persoonalähtöistä (eng. trait self-confidence). Tällöin itseluottamuksen taso pysyy vakaampana. (Weinberg & Gould 2007, 323.) Itseluottamus on kuitenkin ominaisuus, jota voidaan harjoittelemalla kehittää (Liukkonen & Jaakkola 2003, 79). Liukkonen ja Jaakkola (2003, 79) pitävät itseluottamuksen lähtökohtana, että ihmisen ajatukset synnyttävät tunteita, ja tunteet vaikuttavat toimintaan.

Albert Banduran tilannesidonnaisesta itseluottamuksesta (eng. self-efficacy) luoma kognitiivinen malli, (1977a, 1986, 1997), johon Cox (2012, 49) sekä Weinberg ja Gould (2007, 331) viittaavat, kertoo yksilön luottavaisuudesta suoriutua tietystä tehtävästä tavoittelemallaan tavalla. Teorian mukaan keskeisiä itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä ovat aiemmat saavutukset, epäsuorat kokemukset, kannustus ja tuki, mielikuvat, fysiologiset tilat sekä tunnetilat (Weinberg & Gould 2007, 332–335).

Aiemmat saavutukset ovat tärkein seikka itseluottamuksen rakentumisessa, sillä ne kertovat suoraan urheilijan kyvykkyydestä. Aiemmat saavutukset näyttävät lisäävän itseluottamusta ja sitä myöten parantavan suoritusta. Epäsuorat kokemukset tarkoittavat mallioppimista, jonka tarkoituksena on opettaa uusia taitoja. Mallioppiminen voi olla muiden seuraamista ja erilaisten videoiden katselusta, esimerkiksi otteluita tai opetuksellisia videoita. Muiden onnistuneiden suoritusten katselun on todettu lisäävän luottamusta onnistua tehtävässä myös itse. Kannustus ja tuki ovat tukea läheisiltä ihmisiltä, mutta myös itse itsensä tukemista (itsepuhe) ja uskoa itseensä. Mielikuvat vaikuttavat itseluottamukseen positiivisesti, kun näkee itsensä suorittavan tehtävän onnistuneesti. Fysiologiset tilat näyttäytyvät urheilijoiden erilaisina kokemuksina esimerkiksi kiihtyneestä sykkeestä. Toinen kokee tämän liikana jännittämisenä ja toinen kokee olevansa valmis suoritukseen. Tunnetilat kertovat itseluottamuksen tasosta. Esimerkiksi energinen ja positiivinen urheilija todennäköisimmin kokee itseluottamusta lisäävää vaikutusta, kun taas negatiivinen ja laiska. (Weinberg & Gould 2007, 332–335.)

Itseluottamus on oleellisesti yhteydessä ihmisen itsetunnon kanssa. Itsetunto kertoo siitä, miten ihminen pitää ja arvostaa itseään sekä kuinka pystyvänä itsensä kokee. Kun ihminen tuntee ja arvostaa itseään, itseluottamuksessa tapahtuvat muutokset eivät juurikaan vaikuta itsensä arvostamiseen. Huonon itsetunnon vaarana on sen sitominen vain urheilun tai muun elämän onnistumisiin, jolloin itseään määrittääkin vain näiden onnistumisien perusteella. (Forsell 2012, 119–120)

Weinbergin ja Gouldin (2007, 324) mukaan itseluottamuksella on monia positiivisia vaikutuksia urheilussa. Itseluottamus herättää positiivisia tunteita, jolloin myös korkean itseluottamuksen omaavat tyypillisesti kokevat jännityksen posi-

tiivisemmin kuin urheilijat varustettuna alhaisella itseluottamuksella. Toisaalta korkean itseluottamuksen omaavat saattavat kokea vähemmän jännitystä kilpailua kohtaan (Roos-Salmi 2012, 152). Keskittyminen on helpompaa, kun urheilija voi keskittyä vain sen hetkiseen tehtävään. Alhaisen itseluottamuksen omaava urheilija saattaa löytää itsensä murehtimasta omaa kyvykkyyttään. Hyvällä itseluottamuksella varustetun urheilijan asettamat tavoitteet ovat haastavampia, ja niitä tavoitellaan hanakammin. Korkean itseluottamuksen seurauksena yritys lisääntyy, jolloin myös tavoitteita jaksetaan saavutella kauemmin. Kilpasuorituksissa korkean itseluottamuksen omaava pelaa tyypillisesti voittaakseen. Tämä näkyy rohkeutena yrittää, ei pyrkimyksenä välttää epäonnistumisia. Yhtälailla urheilijat näkevät haastavat tilanteet kilpailuissa haasteina, joihin vasteena on lisääntynyt päättäväisyys. Itseluottamuksella on iso rooli psykologisessa 'momentumissa', joka nähdään kriittisenä tekijänä otteluiden lopputuloksen kannalta. Korkean itseluottamuksen omaavat pystyvät luomaan tällaisia, ja jopa kääntämään negatiiviset hetket positiivisiksi. Yleisesti itseluottamuksella on positiivinen vaikutus urheilusuoritukseen. (Weinberg & Gould 2007, 324.)

Itseluottamuksella on yhteys oppimisen nopeuteen. Lisäksi vahvalla itseluottamuksella varustetut näkevät epäonnistumiset oppimiskokemuksina sekä saavat urheilusta suurempaa nautintoa. Itseluottamuksen nähdään lisäävän vastuunkantoa ja korkean itseluottamuksen omaavat tekevät tunnollisesti töitä taitojensa kehittymiseksi. (Roos-Salmi 2012, 150.) Itseluottamus nähdään erittäin merkityksellisenä tekijänä urheilussa (Nummela & Konttinen 2016, 18).

Valmentajana urheilijan itseluottamusta voi tukea sopivan tasoisilla harjoituksilla ja auttamalla kokemaan positiivisia tunteita harjoituksissa. Laadukas harjoittelu ja onnistumiset harjoituksissa vahvistavat urheilijan itseluottamusta. Yhtälailla onnistumiset aiemmissa kilpailuissa vahvistavat itseluottamusta. Itseluottamus pysyy hyvällä tasolla, mikäli urheilija on varma itsestään ja kokee pystyvänsä hyviin suorituksiin. (Kaski 2006, 81.) Itseluottamukseen vaikuttaa organisatiokulttuuri sekä sosiokulttuuriset vaikutteet. (Weinberg & Gould 2007, 323). Sosiaalinen vuorovaikutus ja kokemukset nähdään vahvoina itseluottamusta kehittävinä tekijöinä. Taidon kehittyminen ja turvallinen harjoitusympäristö toimivat omalta osaltaan itseluottamusta vahvistavina tekijöinä. (Roos-Salmi 2012, 154–155.)



Itseluottamuksen kehittämisessä on oleellista tunnistaa ajatusten vaikutus itse suoritukseen. Tätä kautta urheilija alkaa tarkastelemaan ajatuksiaan, ja voi pohdita ovatko ajatukset suorituksen onnistumisen kannalta oleellisia vai heikentäviä. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 80.) Vahvalla itseluottamuksella varustetut urheilijat omaavat selkeän käsityksen omasta itsestään sekä identiteetistään, tietävät vahvuutensa ja kehittävät niitä edelleen, sekä ovat sinut heikkouksiensa kanssa. Tällaiset urheilijat arvostavat työtään ja ovat ylpeitä siitä, mitä tekevät. Lisäksi he sietävät pettymyksiä ja ottavat vastaan vain sellaiset ohjeet, jotka he kokevat hyödyllisinä. (Forssell 2012, 125–126.)

#### 4.3 Tavoitteenasettelu itseluottamuksen vahvistajana

Itseluottamusta pidetään tekijänä, joka erottaisi hyvin menestyneet urheilijat vähemmän menestyneistä (Hardy, Jones & Gould 1996, 44; Weinberg & Gould 2007, 322). Tavoitteenasettelulla voidaan vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen (Miller & McAuley 1987, 109; Kaski 2006, 81; Nikander 2009, 152; Vidic & Burton 2010, 440; Weinberg & Gould 2011, 347; Forssell 2012, 136–137; Roos-Salmi 2012, 155). Tavoitteenasettelu antaa urheilijalle mahdollisuuden vaikuttaa omaan kehitykseen sekä kehittymisensä seurantaan (Forssell 2012, 136–137).

Miller ja McAuley (1987, 109) havaitsivat tutkimuksessaan tavoitteenasettelun ja itseluottamuksen välisen yhteyden. Tutkimuksessa tavoitteita asettava ryhmä oli luottavaisempi onnistumisen suhteen kuin ryhmä joka ei asettanut tavoitteita. Yksilön luottavaisuus saavuttaa itse asettamansa tavoitteet (eng. goal efficacy) vaikuttaa myös yksilön kokemukseen tavoitteen saavuttamisen onnistumisesta (Poag & McAuley 1992, 357–358). Vidic ja Burton (2010, 440) havaitsivat tutkimuksessaan 8 viikon mittaisessa tavoitteenasetteluinterventiossa tavoitteenasettelun vaikuttaneen positiivisesti motivaation sekä itseluottamuksen kehittymiseen.

Tutkimusten mukaan itseluottamus erottaa hyvin menestyneet urheilijat vähemmän menestyneistä, sekä on erittäin tärkeä ominaisuus urheilijan tavoittellessa huippusuoritusta (Hardy ym. 1996, 44; Weinberg & Gould 2007, 322). Feltz (1988, 278) määrittelee itseluottamuksen kertovan yksilön luottavaisuudesta suoriutua päättämällänsä tavalla. Itseluottamus ennustaa myös voittamista, sillä urheilijan usko paremmuudesta johtaa myös usein parempaan lopputu-

lokseen. Uskomus omasta paremmuudesta tai huonommuudesta vaikuttaa myös tapaamme käyttäytyä. (Forssell 2012, 117.)

Itseluottamusta voidaan vahvistaa asettamalla realistisia tavoitteita (Kaski 2006, 81; Nikander 2009, 152; Roos-Salmi 2012, 155). Korkean itseluottamuksen omaavat asettavat itselleen haastavampia tavoitteita (Weinberg & Gould 2007, 324; Forssell 2012, 116). Itseluottamusta vahvistaa omien suoritusten arviointi suhteessa omiin tavoitteisiin (Roos-Salmi 2012, 154).

Ihmisen tavoitteisiin liittyy oleellisesti tavoitesuuntautuneisuus. Tavoitesuuntautuneisuus voidaan jakaa joko minä- tai tehtäväsuuntautuneeseen. Tehtäväsuuntautunut kokee pätevyyden kokemuksiaan oppiessaan tai kehittyessään taidoissa tai ominaisuuksissa. Minäsuuntautunut puolestaan kokee pätevyydenkokemuksia ollessaan muita kilpakumppaneita parempi. Ihminen voi olla tehtävä- tai minäsuuntautunut, tai sitten hieman molempia. (Nikander 2007, 19–20.) Tehtäväsuuntautunut ihminen tyypillisesti valitsee haastavampia tehtäviä riippumatta kokemasta pätevyydestään (Duda 2007, 79–80).

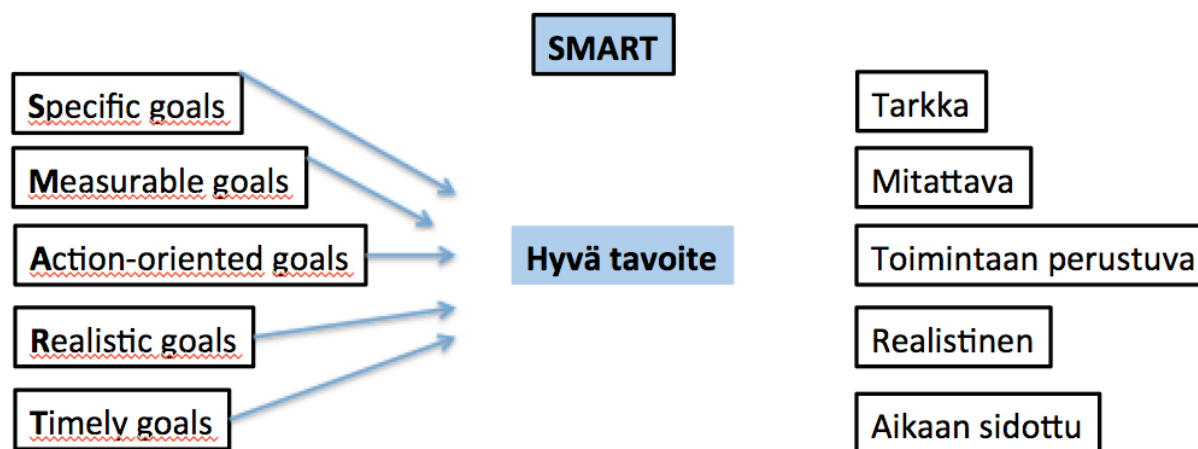
#### 4.4 Tehokkaan tavoitteen asettaminen

Tavoitteen pitäisi olla tarkka, mitattava ja kuvailla käytännön toimintaa. Tarkkuudella tarkoitetaan tavoitteen yksityiskohtaisuutta, kuten parantaa tikanheiton tulosta 11:stä 12:een. (Weinberg & Gould 2007, 352.) Mitattavuutta voidaan tarkastella objektiivisesti tai subjektiivisesti (Burton & Raedeke 2008, 56). Edellä oleva esimerkki tikanheitosta on objektiivisesti mitattava, subjektiivisesti mitattava tavoite tarkoittaisi esimerkiksi heittotekniikan kehittämistä kokemusasteikolla 1-10 lähtötasolta 5 tasolle 8. Parhaat tulokset tavoitteenasettelusta on saavutettu asettamalla tarkkoja, haastavia tavoitteita sekä lyhyelle, että pidemmälle aikavälille (Weinberg & Gould 2011, 346).

Tavoitteen pitäisi olla sopivan haastava (Burton & Raedeke 2008, 57), sekä yksilön kontrollissa oleva (Theodorakis ym. 2007, 22). Burton ja Naylor (2002, 472) toteavat, että tavoitteen haastavuus on tärkeämpää kuin tavoitteen tarkkuus, sillä haastavammat tavoitteet johtavat parempilaatuiseen suoritukseen. Helpot ja tarkat tavoitteet ovat siis vähemmän tehokkaita, kuin haastavat ja epätarkat tavoitteet. Tavoitteen tarkkuudella todetaan olevan lähinnä suorituksen tason vaihtelua vähentävä vaikutus ja haastavuus puolestaan vaikuttaa suori-

tuksen laatuun. (Burton & Naylor 2002, 472.) Tavoitteita tulisi asettaa sekä pitkälle, että lyhyelle aikavälille (Weinberg & Gould 2007, 352; Theodorakis ym. 2007, 22; Burton & Raedeke 2008, 58). Jokainen tavoite pitäisi olla aikaan sidottu, puhutaan sitten kuukausista, viikoista tai tietyistä kilpailupäivästä (O'Connor 2001, 39). Burton ja Naylor (2002, 474) tiivistävät, että pitkän aikavälin tavoitteet toimivat parhaiten, kun lyhyen aikavälin tavoitteet johdattavat kohti pidemmän aikavälin tavoitetta. Harjoittelemiseen ja kilpasuorituksiin olisi hyvä asettaa omat tavoitteensa. Tyypillisesti harjoitukset ovat vähemmän painetta aiheuttavat, jolloin tavoitteenasettelulla voidaan lisätä harjoittelun tarkoituksenmukaisuutta sekä intensiteettiä. (Burton & Raedeke 2008, 59.) Orlickin ja Paringtonin (1988, 112, 122) mukaan huippu-urheilijat asettavat päivittäin harjoitustavoitteet, ja tätä pidetään myös menestymisen ehtona. Parhailla urheilijoilla oli selkeät tavoitteet jokaiselle harjoittelelle ja harjoitteen osalle.

Tavoitteet kannattaa kirjoittaa positiiviseen muotoon, tarkoittaen mitä halutaan saavuttaa, eikä sitä, mitä halutaan välttää (O'Connor 2001, 35; Burton & Raedeke 2008, 58). Lisäksi tavoitteet tulisi pitää näkyvillä (Weinberg & Gould, 2007, 354). Tavoitetta asetettaessa tulisi kiinnittää huomiota, että tavoite lisää urheilijan pystyvyyden tunnetta. Käytännössä se tarkoittaa, että tavoite on saavutettavissa. (Jaakkola & Rovio 2012, 139.) Kuviossa 2 esitetty urheilupsykologien laajalti käyttämä SMART- malli on helppo muistisääntö tavoitteita laadittaessa (Cox 2012, 253).



Kuvio 1. SMART-malli. Soveltaen Cox (2012, 253)

SMART- malli sisältää jo aiemmin esille tulleet asiat tavoitteen tarkkuudesta, mitattavuudesta , käytännön toimintaan perustuvuudesta sekä aikaan sitomista. Lisäksi tavoitteen tulisi olla realistinen, tarkoittaen, että tavoitteen pitää olla haastava, mutta saavutettavissa. (Cox 2012, 253.)

#### 4.5 Tavoitteenasettelun oppimisprosessi

##### 4.5.1 Koulutuksellinen vaihe

Koulutuksellisessa vaiheessa urheilijoille opetetaan tavoitteenasettelun perusperiaatteita. Urheilijoiden kanssa keskustelemalla tulisi löytää vahvuuksia ja heikkouksia tavoitteenasettelutaidoissa sekä yleisesti kartoittaa urheilijoiden kykyä asettaa toimivia tavoitteita. (Burton & Raedeke 2008, 63.)

Ensimmäisen vaiheen aikana urheilijat alkavat kehittämään tavoitteellista mentaliteettia (eng. goal-mentality), jonka kehittymiseksi aikaa tarvitaan noin 8-12 viikkoa. Prosessin alkuvaiheessa tavoitteenasettelua olisi hyvä tehdä systemaattisesti. Päivittäin tapahtuva tavoitteenasettelu auttaa urheilijaa löytämään mahdolliset ongelmakohdat sekä kehittämään itsekuria tavoitteiden asettamista kohtaan. (Burton & Raedeke 2008, 63.)

Koulutuksellisessa vaiheessa valmentaja voi tehdä jo valmiiksi kartoituksen urheilijoiden kehityskohteista, joista urheilija voi tarvittaessa valita itselleen sopivan (Weinberg & Gould 2007, 358). Tavoitteenasetteluun valmistautuessa valmentajan tai ohjaajan tulisi pohtia yksilöitä eteenpäin vieviä tekijöitä, kuten sopiiko urheilijalle harjoittelu omalla ajalla vai lisätäänkö kehityskohteiden harjoittelua harjoitustapahtumien yhteyteen (Theodorakis ym. 2007, 23-24). Nikander (2009, 151) korostaa, ettei yksilöiden valmentautumista voi rajata vain esimerkiksi joukkueharjoituksiin, sillä tällöin saattaa monet suorituskyvyn kannalta tärkeät ominaisuudet jäädä ilman riittävää harjoittelua.

##### 4.5.2 Hankintavaihe

Hankintavaiheessa opetellaan tavoitteiden asettamista käytännössä. Urheilijat suunnittelevat itselleen kolmesta viiteen pidemmän aikavälin tavoitetta, jotka pilkotaan pienempiin osiin lyhyen aikavälin tavoitteiksi. (Burton & Raedeke 2008, 63.) Mikäli tavoitteiden asettaminen ei ole tuttua, suositellaan, että vali-

taan kerrallaan yksi tavoite. Tavoitteelle luodaan tarkka suunnitelma sen saavuttamiseksi (Weinberg & Gould 2007, 359) sekä seurataan tavoitteen saavuttamista viikoittain esimerkiksi päiväkirjan avulla (Burton & Raedeke 2008, 63-64). Urheilijan tulisi asettaa tavoitteet itselleen (Weinberg & Gould 2007, 355; Burton & Raedeke 2008, 61), mutta tavoitteet voi asettaa myös esimerkiksi valmentaja. Joidenkin teorioiden mukaan ulkoapäin asetetut tavoitteet nähdään haastavampina ja tuottaisivat suuremman määrän yritystä ja sitoutuneisuutta tavoitteen saavuttamiseksi (Burton & Naylor 2002, 485). Toisaalta Boycen (1992, 228) mukaan itse asetetut ja ulkoapäin asetetut tavoitteet toimivat yhtä hyvin taidon harjoittelemisessa.

Hankintavaiheessa voi toimia myös valmentajan laatiman kehityslistan pohjalta, jolta urheilija valitsee tärkeimmän, jonka määrittelee tarkemmin ja luo realistisen saavuttamisstrategian tavoitteelle (Weinberg & Gould 2007, 359). Jokaiselle lyhyen aikavälin tavoitteelle tulisi laatia yksityiskohtainen saavuttamisstrategia (Theodorakis ym. 2007, 24; Burton & Raedeke 2008, 63-64).

#### 4.5.3 Harjoitteluvaihe

Harjoitteluvaiheessa (engl. implementation phase) rakennetaan tavoitteita harjoittelemiseen ja kilpailemiseen. Tässä vaiheessa urheilijaa voi rohkaista asettamaan yhdestä kahteen tavoitetta harjoitusta kohti. (Burton & Raedeke 2008, 64.) Tavoitteita on tärkeää säätää tarvittaessa. Esimerkiksi harjoitustavoitteita voi nostaa, mikäli huomataan asetetun tavoitteen olleen liian helppo. (Weinberg & Gould 2007, 360; Burton & Raedeke 2008, 64).

Tavoitteita olisi hyvä arvioida noin kerran kahdessa viikossa, sekä rohkeasti viedä tavoitteenasettelua kilpailutilanteisiin. Tyypillisesti kilpailemisesta syntyy uusia tavoitteita. (Burton & Raedeke 2008, 64.) Harjoitteluvaiheessa valmentajan on oleellista osoittaa innostusta tavoitteenasetteluprosessia kohtaan, jolla on tukeva vaikutus urheilijan prosessiin tavoitteiden kanssa. Parhaimmillaan urheilija on erittäin motivoitunut saavuttamaan asetettuja tavoitteita. (Weinberg & Gould 2007, 360.)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Opinnäytetyön tekijä

Opinnäytetyön on toteuttanut Ossi Koskela. Ossi on toiminut jalkapallon parissa noin 7-vuotiaasta lähtien. Tavoitteellisen kilpailamisen jälkeen hän siirtyi valmennuksen maailmaan ja on toiminut viimeiset viisi vuotta maalivahtivalmentajana eri ikäisissä ja tasoisissa joukkueissa. Valmennustyön Ossi aloitti alle 10-vuotiaiden parissa, josta hän on askel kerrallaan siirtynyt valmentamaan myös vanhempia maalivahteja.

Tutkimuksen aikana Ossi toimi tiiviissä yhteistyössä tutkimuksen tiedonantajien kanssa. Tutkimukseen osallistuminen oli urheilijoille vapaaehtoista. Opinnäytetyön interventiojaksoon osallistuneiden kanssa tehtiin kirjallinen tutkimuslupa.

### 5.2 Tapaustutkimustutkimus toimintatutkimuksen keinoin

Tutkimus on toteutettu laadullisena tapaustutkimuksena käyttäen toimintatutkimuksen keinoja. Eskola ja Suoranta (1998, 13) määrittelevät laadullisen tutkimuksen olevan aineiston sekä analyysin muodon kuvausta. Tapaustutkimuksen kohteena on tyypillisesti organisaatio, joukkue tai yksilö (Gratton & Jones 2004, 97). Toimintatutkimuksellisuus näkyy tässä työssä erityisesti siten, että tutkija on ollut erittäin tiiviisti mukana käytännön toiminnassa.

Toimintatutkimukselle tyypillistä on, että pyritään muutokseen ja tutkimushenkilöt ovat aktiivisesti mukana tutkimusprosessissa (Kuula 2001, 10). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen interventiojaksoon osallistuneet olivat isossa roolissa tutkimuksen edetessä asettaen itse tavoitteitansa ja arvioiden prosessiaan. Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin kuuden viikon mittainen interventiojakso, jolla pyrittiin tutkimaan tavoitteenasettelusta syntyviä kokemuksia.

Toimintatutkimuksessa pyritään muuttamaan sosiaalista todellisuutta, ei ainoastaan kuvailemaan ja selittämään. On myös mahdollista, että muutos on jotain muuta, kuin mitä alun perin on oletettu. (Kuula, A. 2006.) Työssä pyrittiin intervention avulla tuomaan uusi työkalu urheilijoiden kokonaisvaltaisen kehittymisen tueksi. Muutokseen pyrkimisen ajatuksena oli, että tavoitteenasettelua käy-

tetään työkaluna myös interventiojakson jälkeen sekä valmentajan ammattitaidon kehittymiseksi, että urheilijoiden työkaluksi itsensä kehittämistä varten.

Muutoksenteon avulla voidaan tuottaa tietoa kyseisestä muutoksesta (Kuula, A. 2006). Tämän tutkimuksen interventiojakson kokemukset ja johtopäätökset pätevät vain näiden ihmisten kanssa tässä yhteydessä. Urheilijan kokemukset interventiojaksolta, jolla muutosta pyrittiin luomaan, ovatkin tämän tutkimuksen uutta tietoa. Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä.

Tapaustutkimuksessa on tyypillistä, että tutkimuksen kohteena on tapaus tai ilmiö (Eriksson & Koistinen 2014, 1, 4). Tapaustutkimusta voidaan pitää tutkimusstrategiana tai lähtökohtana. Eriksson ja Koistinen (2014, 4) määrittelevät tapaustutkimuksen seuraavasti: ”tarkastellaan yhtä tai useampaa tapausta, joiden määrittely, analysointi ja ratkaisu on tapaustutkimuksen keskeisin tavoite.” Oleellista tapaustutkimuksessa on se miten tapaus valitaan, rajataan ja perustellaan. Tapauksena voikin olla yksilö, ryhmä tai ohjelma. Tapauksen määrittely on tutkimuksen tärkeimpiä vaiheita. (Eriksson & Koistinen 2014, 4-6.) Tapaustutkimuksen ilmiötä tutkitaan ilmiön luonnollisessa ympäristössä (Gratton & Jones 2004, 98).

Tämän tutkimuksen tapaus on tavoitteenasetteluinterventio, jonka kesto oli kuusi viikkoa. Tutkimuksen informanttina oli yksi urheilija, interventiojakson aikana aineistoa kerättiin kuitenkin yhteensä kolmelta urheilijalta. Tapaustutkimusta kuvaillaan perusteellisena ja tarkkapiirteisenä kuvauksena tutkittavasta ilmiöstä (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 9). Perusteellisemmän kuvauksen luomiseksi opinnäytetyön aikarajoissa päätin valita vain yhden urheilijan kokemukset tarkempaan tarkasteluun.

### 5.3 Tapaustutkimuksen otanta

Tutkimuksen informanttina oli yksi urheilija, mutta tavoitteenasettelujaksoon osallistui kolme urheilijaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tavoitteenasettelusta syntyneitä kokemuksia kuuden viikon jaksolta yhdeltä urheilijalta. Tutkimuksessa haluttiin keskittyä vain yhden urheilijan kokemuksiin. Useamman urheilijan kokemusten tutkiminen olisi opinnäytetyön rajoissa ollut ajankäytöllisesti mahdotonta. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 87) toteavatkin, että laadullisessa tutkimuksessa otannan koko ei niinkään ole tärkeää, vaan se, että

heillä olisi mahdollisimman paljon kokemusta ja tietoa asiasta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole luoda tilastollisia yleistyksiä (Eskola & Suoranta 1998, 61).

Tutkimuksen tiedonantaja on valittu harkinnanvaraisesti. Harkinnanvaraisessa otannan valinnassa korostuu, että tiedonantajien oletetaan olevan tutkimuksen tarkoitukseen sopivia (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88). Tutkimuksen informantti valittiin sillä perusteella, että kyseinen henkilö oli mahdollisista valittavista ammattimaisiin urheilija elämäntavoiltaan ja harjoitustaustaltaan. Henkilö oli tutkimuksen teon aikana joukkueen pelaava maalivahti. Eliittiotannassa tiedonantajaksi valitaan henkilö, jolta voidaan odottaa parasta mahdollista tietoa tutkimuksen kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88).

#### 5.4 Fenomenologinen tutkimusote

Fenomenologisessa tutkimusperinteessä tutkimuskohteena on ihminen. Fenomenologisessa tutkimuksessa keskeisenä käsitteenä on ihmisen kokemus ja tutkimuskohteena ihmisen kokema elämistodellisuus, eli ihmisen suhde tätä ympäröivään maailmaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 33–34.) Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään ihmisen kokemuksia tavoitteenasettelusta. Tutkijan henkilökohtainen oletus tavoitteenasettelulle on, että jokainen yksilö kokee tavoitteenasettelun eri tavalla.

Fenomenologinen ote sopii hyvin työlle, sillä työssä pyritään selvittämään ihmisen kokemuksia tavoitteenasetteluinterventtiosta. Tämän työn keskeinen tehtävä on kokemuksen selvittäminen ja käsitys ihmisen suhteesta työn tapaukseen.

#### 5.5 Aineistonkeruu

##### 5.5.1 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi aineistonkeruutapana tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteidensa toimintaan. Aineistoa kerätään tutkimuskentällä, tutkija voi toimia itselleen tutussa ympäristössä. (Eskola & Suoranta 1998, 98-99.) Vilkkä (2006, 37) viitaten Uusitalon (1995) sanoihin tiivistää, että *”havainnointi on tietoista tarkkailua eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä.”* Havainnoinnin ta-



pahtuessa luonnollisessa ympäristössä etuna on havaintojen kokeminen siinä ympäristössä, jossa ne ilmenevät. (Vilkkä 2006, 37.)

Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa tutkimuksen alusta loppuun. Havainnointi tapahtui tyypillisesti harjoitustapahtumien yhteydessä, joissa pystyin havainnoimaan ja refleктоimaan urheilijoiden asettamia tavoitteita sekä käytännön toimintaa. Oli mielenkiintoista tarkkailla urheilijan tavoitteiden ja toiminnan välistä suhdetta. Tutkimuspäiväkirjassa on merkintöjä tutkimusprosessin jokaisesta vaiheesta. Omia ajatuksiani tutkimusprosessin etenemisestä kirjailin sitä mukaa, kun työ eteni.

### 5.5.2 Teemahaastattelu

Haastattelua kannattaa käyttää, kun halutaan tietää ihmisestä jotain, esimerkiksi ajatuksia ja motiiveja (Eskola & Suoranta 1998, 85). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu (Hirsjärvi & Hurme 1995, 35) jossa aihepiirit ja teema-alueet on määritelty etukäteen (Eskola & Suoranta 1998, 86). Teemahaastattelussa haastattelijan tehtävänä on huolehtia, että kaikista teema-alueista keskustellaan, kuitenkin laajuus ja järjestys voivat vaihdella haastattelusta toiseen (Eskola & Suoranta 1998, 86). Teemahaastattelu sopiikin hyvin kokemusten tutkimiseen (Hirsjärvi & Hurme 1995, 36).

### 5.5.3 Tavoitteenasettelun päiväkirja

Tapaustutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä voidaan käyttää päiväkirjaa (Eriksson & Koistinen 2014, 30). Tavoitteenasettelun päiväkirjan (Liite 3) avulla urheilija tarkastelee itse viikoittaista tavoitteenasetteluprosessiaan. Päiväkirja on tehty soveltaen Burtonin ja Raedeken (2008, 62) mallia.

Tutkijan näkökulmasta sain päiväkirjan avulla urheilijalta viikko viikolta päällimmäiset kokemukset niin tavoitteenasettelusta, kuin myös kokemuksia tavoitteenasettelun ulkopuolelta haastattelumateriaalin tueksi. Päiväkirjalla tarkoitetaan tässä yhteydessä tavoitteiden ja kokemusten seurantaan päiväkirjamaisesti. Näiden lisäksi urheilijat vastasivat kirjallisesti kahteen kysymykseen, joilla pyrittiin selvittämään kokemuksia ja ajatuksia viikosta.

Tutkimuksen interventiojakson aikana urheilijat pitivät tavoitteenasettelun päiväkirjaa kuuden viikon ajan. Tässä raportissa tavoitteenasettelun päiväkirjat on kirjattu kahden tutkimukseen osallistuneen henkilön mukaisesti tavoitteenasettelun päiväkirjoiksi A ja B. Kolmannen tutkimukseen osallistuneen henkilön päiväkirjoihin ei ole viitattu tässä työssä, sillä päiväkirjojen täyttäminen oli rikko-naista tutkimusjakson aikana. Päiväkirja on hyvä työkalu urheilijan oman toiminnan arvioinnille (Kaski 2006, 72).

## 5.6 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuottaa tutkimuksen kohteena olleesta ilmiöstä selkeä kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analyysiin ei vaikuta teoreettiset oletukset mahdollisista ilmiöistä, vaan aineistosta itsestään pyritään löytämään merkittävimmät teemat. Aineisto pitää tuntea hyvin, jolloin se tulee lukea useamman kerran. (Eskola & Suoranta 1998, 151–152.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta löytyvät asiat eivät ole harkittuja, vaan ne pyritään löytämään vastaamaan tutkimuksen tarkoitusta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97).

Teemahaastattelu äänitettiin yhdellä nauhurilla, jonka jälkeen litteroin, eli puhtaaksikirjoitin haastattelun. Haastattelu kannattaa purkaa ja analysoida mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen (Hirsjärvi & Hurme 1995, 108). Litteroin haastatteluaineiston sanasta sanaan. Haastattelu on tehty englanniksi. Koska haastateltavankaan äidinkieli ei ole englanti, en kääntänyt mitään suomeksi, jotta sanoman merkitys ei muuttuisi käännöksessä. Luin litteroitua aineistoa useaan kertaan tutustukseni aineistoon paremmin. Etsin haastatteluaineistosta vastauksia haastattelukysymyksiini. Sisällönanalyysissä olennaista on pyrkiä löytämään ja nostamaan esille vastauksia alkuperäisiin tutkimusongelmiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 102–103). Tuomen ja Sarajärven mukaisesti (2002, 103) paneuduin aineistoon syvällisesti ja luotin intuitioon pyrkiessäni löytämään merkityskokonaisuuksia aineistosta.

Aineiston teemoittelussa pyrin nostamaan esiin tutkimusongelmaani vastaavia asioita. Teemoittelin aineistoa teemahaastatteluni teema-alueiden mukaisesti. Teemoittelusta on oleellista löytää tutkimusongelman kannalta tärkeimpiä aihe-

ta. Teemoittelun onnistumiseksi on oleellista, että tutkimuksen raportoinnissa teoria ja empiria käyvät vuoropuhelua. (Eskola & Suoranta 1998, 174–175.) Erikssonin ja Koistisen (2014, 34) mukaan teemoittelu sopii tapaustutkimuksen aineiston analyysitavaksi.

Tapaustutkimuksessa yleistämistä tärkeämpää on luoda yksityiskohtaista tietoa tutkitusta ilmiöstä. Tämän tapauksen analyysissä oleellisempaa oli tarkastella kyseistä tapausta, kuin pyrkiä luomaan yleistyksiä. Yleistyksiä ei voi luoda mikäli tapauksia on vain muutama. (Eriksson & Koistinen 2014, 37–38.).

Aineiston teemoitteluvaiheessa aineistosta nousee esille sitaatteja. Sitaatteja käytetään tutkimusraportissa näytteenä todellisesta aineistosta. Sitaatteja käytetään myös havainnollistamaan tekstiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tässä työssä aineiston analyysivaiheen teemoittelusta olen nostanut esiin havainnollistavia sitaatteja urheilijoiden kokemuksista.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Tutkimuksen aikataulu

Tutkimuksen työstäminen alkoi lokakuussa 2015. Tällöin tapahtui lopullinen aiheenvalinta. Taulukossa 1 on eritelty tutkimuksen toteuttamisen aikataulu. Tutkimuksen aineistona käytettiin tutkijan tutkimuspäiväkirjaa, urheilijoiden tavoitteenasettelun päiväkirjoja sekä teemahaastattelua.

Taulukko 1. Tutkimuksen aikataulu

Lokakuu- Joulukuu 2015	Teoreettisen viitekehyksen aloittaminen
Joulukuu 2015	Interventiojakson suunnittelu
Tammi- Helmikuu 2016	Interventiojakson toteutus ja aineiston keruu
Maaliskuu- Huhtikuu 2016	Aineiston analysointi
Huhtikuu- Marraskuu 2016	Raportointi

Interventiojakson suunnitelma (Taulukko 2) luotiin tukeutuen tavoitteenasettelun oppimisprosessin teoriaan. Psykologisten taitojen opettelu tapahtuu kolmen vaiheen kautta, jotka ovat koulutuksellinen-, hankinta- ja harjoitteluvaihe (Burton & Raedeke 2008, 63-64; Grönfors 2011, 28).

Itseluottamusta on kartoitettu työssä ennen ja jälkeen intervention itseluottamuskartoituksella (Liite 1). Kartoituksella pyrittiin selvittämään yksilön itseluottamuksen peruselementtejä, sekä näihin vaikuttavia tilanteellisia tekijöitä. Tarkoituksena oli selvittää, muuttuisiko peruselementit, tilanteelliset tekijät tai arvot intervention aikana. Tutkimustulosten kannalta itseluottamuskartoitus ei ollut oleellinen, joten se jätettiin pois tutkimusraportista.

Taulukko 2. Interventiojakson suunnitelma

	TOIMENPITEET	Mitä	Aineiston Keräys	Muut
VIKKO 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tapaamisen sopiminen urheilijan kanssa</li> <li>➤ Itseluottamuskartoitus</li> <li>➤ Ennakkomateriaali NLP sunnuntaita varten</li> <li>➤ Yhteenveto + lisäykset</li> <li>➤ Tavoitteet tälle kaudelle</li> <li>➤ Harjoitusviikkotavoitteet</li> <li>➤ Tavoitteen saavuttamisstrategia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tavoitteiden asettelua ja analysointia varten</li> <li>➤ Itseluottamuksen kartoitus</li> <li>➤ Tavoitteenasettelun periaatteet</li> <li>➤ Tavoitteiden asettaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tutkimuspäiväkirja</li> <li>➤ Kartoitus</li> <li>➤ Havainnointi</li> <li>➤ Tavoitteen asettelumakkeet</li> </ul>	Tutkimuslupa Toimeksiantosopimus tehty Myös mahdolliset haastet
VIKKO 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tavoitteet 1vk sykli</li> </ul>	Harjoitus & Ottelutav <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viikon arviointi</li> </ul>	Havainnointi Tavoitepäiväkirja	
VIKKO 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tavoitteet 1 vk sykli</li> </ul>	Harjoitus & Ottelutav <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viikon yhteenveto</li> </ul>	Havainnointi Tavoitepäiväkirja	
VIKKO 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tavoitteet 1 vk sykli</li> </ul>	Harjoitus & Ottelutav <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viikon arviointi</li> </ul>	Havainnointi Tavoitepäiväkirja	
VIKKO 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tavoitteet 1vk sykli</li> </ul>	Harjoitus & Ottelutav <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viikon arviointi</li> </ul>	Havainnointi Tavoitepäiväkirja	
VIKKO 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tavoitteet 1vk sykli</li> </ul>	Harjoitus & Ottelutav <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viikon arviointi</li> </ul>	Havainnointi Tavoitepäiväkirja	
VIKKO 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Haastattelu</li> <li>➤ Itseluottamuskartoitus</li> </ul>		Haastattelun äänitys	

## 6.2 Teemahaastattelu interventiojakson jälkeen

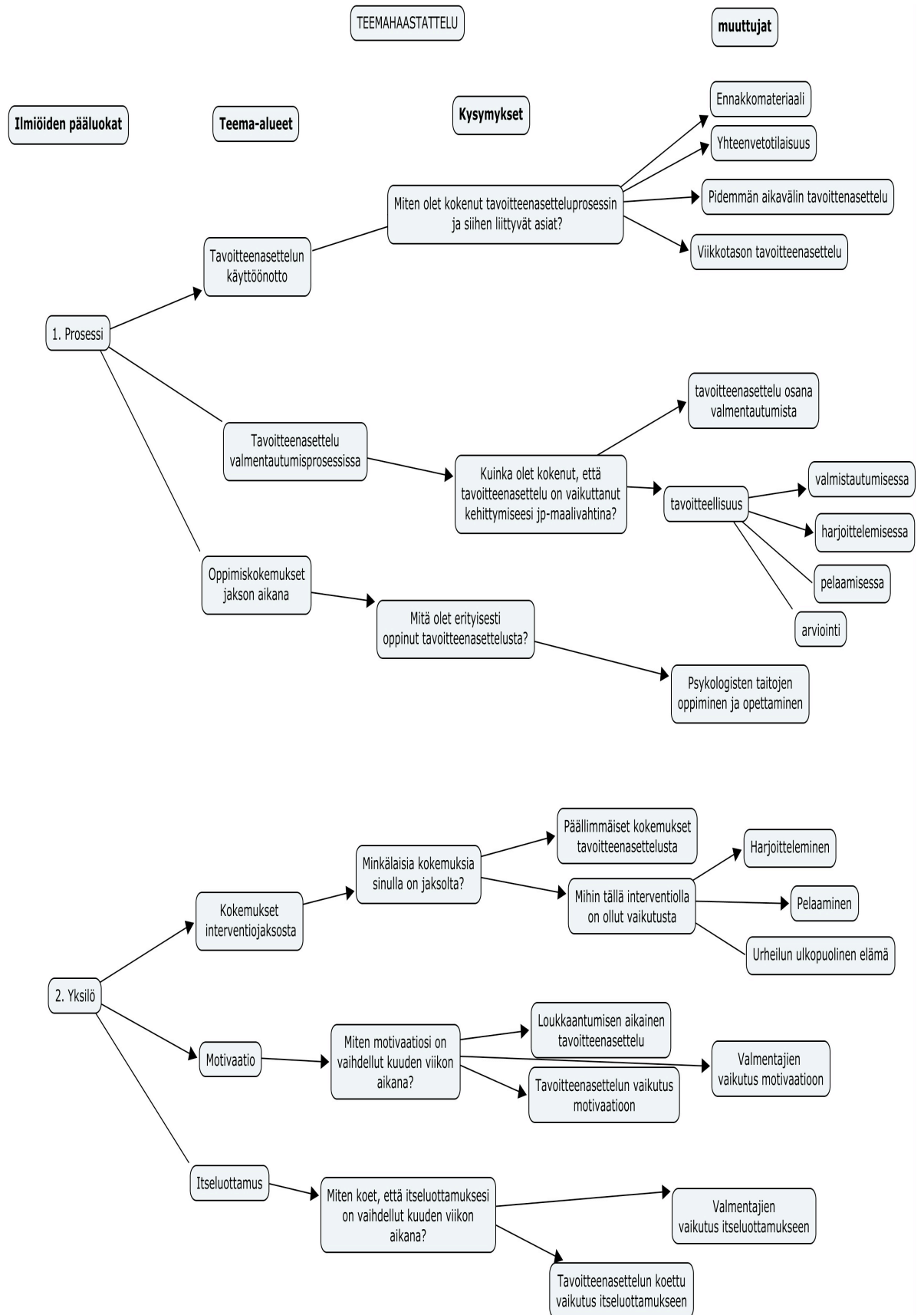
Teemahaastattelu pidettiin 10.3.2016 tutkimuksen interventiojakson päättyttyä. Valmistautuessani teemahaastatteluun loin haastattelulle rungon, joka sisältää ilmiöiden pääluokat, teema-alueet, kysymykset sekä muuttujat (Hirsjärvi & Hurme 1995, 41). Taulukossa 3 on jaoteltu intervention ilmiöiden pääluokat, jotka ovat prosessi ja yksilö. Teemahaastattelun suunnittelu oli mielenkiintoista, vaikka aiempaa kokemusta teemahaastattelun pitämisestä ei ollut.

Taulukko 3. Teemahaastattelun ilmiöiden pääluokat ja teema-alueet

Prosessi	Yksilö
Tavoitteenasettelun käyttöönotto	Kokemukset interventiojaksolta
Tavoitteenasettelu	Motivaatio
valmentautumisprosessissasi	Itseluottamus
Oppimiskokemukset jaksolta	

Teema-alue luettelo sisältää teema-alueet, jotka ovat varsinaisia ilmiöitä spesifimpiä alaluokkia, jota voi tarvittaessa käyttää muistilistana haastattelun aikana (Hirsjärvi & Hurme 1995, 41). Kuviossa 2 ilmiöiden pääluokat on jaoteltu teema-alueisiin, joista on muodostettu kysymykset. Kysymysten perässä on muuttujat, eli indikaattorit, jotka toimivat alkuperäisen ongelman erilaisina aspekteina (Hirsjärvi & Hurme 1995, 42).

Haastattelun aikana huomasin, että toisen teema-alueen ensimmäisen kysymyksen muuttujiin on saatu vastaus jo ensimmäisen teema-alueen kysymysten aikana, joten se jätettiin pois haastattelutilanteen aikana. Haastattelun äänittämistä varten haastateltavan kanssa tehtiin kirjallinen nauhoituslupa.



Kuvio 2. Haastattelun teema-alue luettelo

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Kokemukset koulutuksellisesta vaiheesta

Intervention koulutuksellisessa vaiheessa urheilijoiden ennakotehtävänä oli perehtyä Joseph O'Connorin kirjan NLP&Sports (2001) sivuihin 27-46, jotka he saivat valokopiona Kapioston (Teosten käyttöluvut 2013) tutkimustyöhön salliman kahdenkymmenen valokopion rajan puitteissa. NLP (eng. Neuro Linguistic Programming) tutkii sitä, miten ihminen ajattelee ja kuinka hän kokee ympärillään olevan maailman (O'Connor 2001, XI). NLP:n neljä perusperiaatetta, jotka O'Connorin (2001, XII) mukaan johtavat menestykseen urheilussa ovat:

1. Huolenpito ihmissuhteista,
  - Ihmissuhteiden ylläpito ja itsestään huolehtiminen.
2. Tieto siitä, mitä haluaa saavuttaa
  - Tavoitteiden asettaminen realistisesti ja motivaatiota kasvattaen.
3. Aistihavaintojen huomioiminen,
  - Aistit kertovat, onko urheilija oikealla tietä saavuttaakseen tavoitteensa. Parhaat urheilijat tuntevat kehonsa tilat erinomaisesti.
4. Fyysinen ja mentaalinen liikkuvuus
  - Erilaisten menetelmien kokeileminen, parhaiden menetelmien löytäminen tavoitteiden saavuttamiseksi. (O'Connor 2001, XII.)

Ennakkomateriaaliin perehtymisen jälkeen pidettiin yhteenvetotilaisuus. Tilaisuudessa esille nostettiin seuraavia asioita; tavoitteiden asettamisen tärkeys, tavoitteiden ylöskirjoittaminen, tavoitteiden jakaminen pienempiin välitavoitteisiin, positiivinen asenne takaiskuja kohtaan sekä tavoitteiden sitominen aikaan.

Yhteenvedossa käsiteltiin lisäksi tavoitteenasettelun teoriaan perustuen prosessi-, suoritus- ja tulostavoitteiden merkitystä toisilleen, tavoitteiden asettamista otteluihin ja harjoitteluun, pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteita sekä tavoitteen tarkkuutta ja mitattavuutta.

Urheilijat olivat kiinnostuneita tavoitteiden asettamisesta. Ennakkomateriaaliksi valikoitui O'Connorin NLP & Sports (2001) kirjan tavoitteenasettelua käsittelevä kappale. Kirja on englanninkielinen, kuten myös kaksi interventiojaksoon osallistuneista urheilijoista. Kappale sisältää paljon perustietoa tavoitteenasettelusta. Lisäksi NLP:n perusperiaatteet tukevat mentaalisen lujouden sekä tavoit-



teenasettelun yhteyttä, mentaalisessa lujudessa urheilijan tärkein ominaispiirre on usko saavuttaa kilpailulliset tavoitteensa (Jones ym. 2002, 211), ja NLP:n perusperiaatteet pyrkivät tukemaan tavoitteiden saavuttamista ja parhaiden menetelmien löytämistä (O'Connor 2001, XII). Mielestäni kirjan teksti haastaa lukijaa pohtimaan tavoitteitaan. Kappaleessa kartoitetaan mielikuvien käyttöä, keskittymiskykyä ja tunteiden hallintaa. Lisäksi kappale itsessään asettaa urheilijan arvioimaan suorituskyykään taidon, fyysisten ominaisuuksien sekä psykologisten ominaisuuksien osalta. (O'Connor 2001, 28–34.)

*“When you showed me every tests and everything oh I got really excited about. Because it was one thing that I really want to you know do in my own career.” (Teemahaastattelu 10.3.2016)*

## 7.2 Kokemukset hankintavaiheesta

Tutkimuksen interventiojakson hankintavaiheessa urheilijat täyttivät tavoitteenasettelulomakkeen (Liite 2), jossa kartoitettiin urheilijan näkemyksiä tavoitteistaan. Tavoitteenasettelulomake on tehty soveltaen Carron, Dudan ja Lukkarilan tavoitekyselyä (Lukkarila 2015). Tavoitekyselyn jälkeen urheilijat siirtyivät suunnittelemaan tavoitteidensa saavuttamisstrategiaa. Lähtökohtana tavoitteiden asettamiselle oli, että tavoitteet voitaisiin saavuttaa urheilijan ollessa vielä nykyisessä joukkueessaan.

Tavoitteenasettamisessa tarkan ja selkeän tavoitteen luominen oli aluksi haastavaa. Aihetta pohtimalla urheilijat löysivät itselleen kehittäviä tavoitteita. Joukkueen tavoitteet minulle- osio oli haastavaa täyttää, sillä urheilijat kokivat vaikeaksi asettua valmentajien tai muiden pelaajien asemaan. Esimerkkitaavoitteina oli esimerkiksi lisätä nautinnollisuutta harjoituksissa ja otteluissa, subjektiivisella asteikolla 0-10, tasolta 2 tasolle 6. Prosessitavoitteena oli kehittyä englanninkielisen taidoissa lukemalla englanninkielisiä julkaisuja puoli tuntia päivässä. Tutkimushenkilöllä B tavoitteet kohdistuivat enemmän prosessitavoitteiden puolelle, ja tavoitteena oli kehittää pelinavaamisen tekniikoita. Weinbergin ym. (2000, 289) tutkimuksen mukaan myös huippu-urheilijat ovat käyttäneet tavoitteenasettelua nautinnollisuuden lisäämiseksi. Myös tavoitteenasettelu itsessään voi lisätä nautinnollisuutta (Burton & Raedeke 2008, 53).

Teemahaastattelun perusteella jo tavoitteiden asettaminen on vaikuttanut positiivisesti urheilijaan. Tavoitteiden asettamisen jälkeen ne purettiin pienempiin palasiin, lyhyen aikavälin tavoitteisiin. Tavoitteensaavuttamisstrategia sisältää välitavoitteet ja ilmaisee mitä toimenpiteitä välitavoitteiden saavuttaminen vaatii. Esimerkkinä urheilijan tavoitteena oli lisätä nautinnollisuutta harjoittelussa ja pelaamisessa. Strategiaksi valittiin ajatusten saaminen pois urheilusta vapaa-aikana. Keinona tähän oli soittaa jollekin ystävälle tai perheenjäsenelle kerran viikossa. Mentaalisen lujuuden teoriassa urheilufokuksen pois päältä saaminen nähdään tärkeänä taitona (Jones ym. 2002, 213).

*“Wasn’t easy to set, really set the goals and believe in that goals”*  
(Teemahaastattelu 10.3.2016)

Yksilön autonomialla tarkoitetaan mahdollisuudella säädellä ja vaikuttaa omaa toimintaa koskeviin ratkaisuihin. Yksilön autonomiaa on pyritty tukemaan tavoitteenasetteluprosessissa, sillä autonomisten toimintatapojen on koettu lisäävän sisäistä motivaatiota sekä tehtävien kiinnostavuutta. (Sipari & Konttinen 2012, 22; Liukkonen 2016, 219.) Autonomian lisäämiseksi urheilijat asettivat itse itselleen tavoitteet. Yksilön autonomiaa ja kontrollin tunnetta vahvistava ympäristö tukee mentaalisen lujuuden kehittymistä (Weinberg ym. 2016, 236–237).

Tavoitteiden asettamista harjoiteltiin päivittäin, ja niistä tyypillisesti keskusteltiin ennen harjoitusten alkua. Urheilijat pitivät kirjaa tavoitteidensa edistymisestä tavoitteenasettelun päiväkirjassa (Liite 3), sekä kirjoittivat kokemuksistaan tavoitteenasettelusta kultakin viikolta.

*“I guess we found a good way to get our goals. So, if we can keep it going gonna be great.”* (Tavoitteenasettelun päiväkirja A, 31.1.2016)

Tutkimuksen alkuvaiheessa urheilijoilla oli taipumusta asettaa päiväkohtaisia tavoitteita pikemminkin sitä kautta, mitä hän haluaa välttää, kuin sen, mitä hän haluaa toteuttaa. Urheilijat asettivat päiväkohtaisia tavoitteita viikko-ohjelman yhteyteen. Positiivisessa muodossa asetettu tavoite lisää itseluottamusta. Eri-tyisesti harjoitellessa uutta taitoa, tavoitteen tulisi ilmaista se, mitä halutaan saavuttaa. (Burton & Raedeke 2008, 58.) Tutkimuksen alkuvaiheessa käytiin runsaasti keskustelua päiväkohtaisten tavoitteiden tarkkuudesta sekä siitä, että se pystytään luomaan aktiivisen ja positiivisen toiminnan kautta.

### 7.3 Kokemukset harjoitteluvaiheesta

Harjoitteluvaiheessa urheilijat toteuttivat tavoitteenasettelua päivittäin. Päivittäin tapahtuva tavoitteenasettelu helpottaa urheilijaa löytämään mahdollisia ongelmia tavoitteenasettelussa sekä lisää itsekuria tavoitteenasettelua kohtaan (Burton & Raedeke 2008, 63). Tavoitteenasettelu on auttanut urheilija A:ta suuntaamaan huomiota, sillä hän koki pohtivansa harjoitteluun liittyviä asioita enemmän ja tarkemmin. Huomion suuntaaminen on myös lisännyt motivaatiota, sillä harjoittelun tarkempi analysointi ja asetetun tavoitteen saavuttaminen on vaikuttanut positiivisesti urheilijan motivaatioon.

Interventiojaksoon osallistunut urheilija B alkoi toteuttamaan omatoimista harjoittelua saavuttaakseen tavoitteensa. Tavoitteenasettelun on todettu aloittavan uusia strategioita oppimisen tueksi (Weinberg & Gould 2007, 351). Omien kehityskohteiden tunnistamisen lisäksi on oleellista löytää optimaalisin ajankohta harjoitteluun kunkin urheilijan kohdalla (Theodorakis ym. 2007, 23-24). Urheilija B koki parhaaksi tavaksi tehdä ylimääräisiä harjoituksia.

*"I think next week being able to get a bag of balls on our off days would give me a chance to work more on distribution"*  
(Tavoitepäiväkirja B, 31.1.2016).

Yhdelle interventiojaksolle osallistuneelle urheilijalle tapahtui loukkaantuminen, joka vaikutti tavoitteenasetteluun. Tavoitteita kannattaa säätää tarvittaessa, esimerkiksi loukkaantuminen vaikuttaa päiväkohtaisen tavoitteen sisältöön (Kaski 2006, 66; Burton & Raedeke 2008, 64).

Loukkaantuminen aiheuttaa urheilijassa tyypillisesti prosessin, joka alkaa kieltämisestä. Kieltämistä seuraa viha, ja vihaa itsensä kanssa neuvottelu. Neuvottelun jälkeen alkaa masentava vaihe. Masentavan vaiheen jälkeen tulee hyväksyntä ja uudelleenjärjestäytyminen. Kaikki urheilijat eivät kuitenkaan käy varsinaisesti läpi kaikkia vaiheita. (Weinberg & Gould 2007, 453.)

*"I lost when I got injury"* (Teemahaastattelu 10.3.2016).

Urheilija nousi nopeasti uudelleenjärjestäytymisen vaiheeseen, ja alkoi miettiä minkälaisiin asioihin voisi kiinnittää huomionsa. Pahimmillaan urheilija voi menettää itseluottamuksensa loukkaantumisen seurauksena (Weinberg & Gould 2007, 454). Mentaalisesti luja urheilija toipuu nopeasti pettymyksistä ja

jatkaa sinnikkäästi työtään loukkaantumisesta huolimatta (Connaughton ym. 2008, 89).

*"I thought that I would not have much to learn but fortunately I realized I was wrong and did. So I believe the main goal was achieved."* (Tavoitteenasettelun päiväkirja A, 7.2.2016)

Loukkaantumisen seurauksena urheilija muutti harjoitustavoitteitaan vastaamaan kuntouttamisprosessia. Kuntoutukseen urheilija sai hyvät ohjeet fysioterapeutilta, joiden noudattaminen olikin urheilijan päätavoite. Loukkaantuminen kuitenkin vaikutti urheilijan motivaatioon asettaa tavoitteita negatiivisesti. Positiivinen asenne loukkaantumisesta huolimatta auttaa urheilijaa selviämään kuntoutusprosessista paremmin. Tutkimusten mukaan tavoitteenasettelu ja positiivinen itsepuhe loukkaantumisen aikana on johtanut nopeampiin tuloksiin kuntoutusprosessissa. (Weinberg & Gould 2007, 454–455.)

*"Being honest, I was unmotivated to set goals this week"* (Tavoitepäiväkirja A, 7.2.2016).

Uudelleenjärjestäytymisen vaiheessa urheilija alkoi katsomaan eteenpäin ja pyrki löytämään positiivisia asioita. Urheilija koki, että voi myös loukkaantumisen aikana asettaa tavoitteita ja pyrkiä kehittymään.

*"when I got injury of course I felt bad but, I already start to thinking, so now what should I go -- that why I said like was not a good moment but wasn't that bad, because I was looking for something else for something good."* (Teemahaastattelu 10.3.2016)

Loukkaantumisen aikana urheilija alkoi tarkkailemaan tunnetilojaan. Hän koki, että tunteiden tarkkailu ja niiden kontrollointi auttaa saavuttamaan muita tavoitteita. Henkilö myös alkoi saapumaan harjoituksiin aiemmin kulkien pyörällä, sillä hän koki sen auttavan harjoitukseen valmistautumisessa. Tavoitteenasettelun todetaan aloittavan uudenlaisia oppimisstrategioita (Weinberg & Gould 2007, 351).

*"I liked having setted and describe daily emotions, as much as the result linger coming is something I want to keep doing that because I am sure will help me in all the other goals."* (Tavoitteenasettelun päiväkirja A, 14.2.2016)

Kuntoutuksen jälkeen urheilija palasi vähitellen normaaliin harjoitteluun ja aloitti myös asettamaan tavoitteita otteluihin. Tavoitteenasettelua suositellaan harjoittelemisen lisäksi viemään myös otteluihin, sillä otteluista saattaa syntyä uusia

harjoitustavoitteita (Burton & Raedeke 2008, 64). Loukkaantumisen jälkeen urheilija oli harjoituksissa toisinaan turhautunut. Mentaalisen lujjuuden näkökulmasta urheilijan pitäisi reagoida positiivisesti tilanteisiin, vaikka suorituskky ei olisikaan parhaimmalla tasolla (Thelwell ym. 2005, 329).

Ottelutavoitteissa urheilijan suurin tavoite oli lisätä nautinnollisuutta suoritusten aikana. Näissä urheilija onnistui hyvin. Ottelutavoitteisiin liittyen yhtenä suoritustavoitteena oli syöttää kuusikymmentä prosenttia syötöistä onnistuneesti. Prosessitavoitteeksi urheilija asetti viikoittaiseen harjoitteluun tekniikan kehittämistä. Syöttämistavoite täyttyi kirkkaasti, joten sitä on siirretty lähemmäs kahdeksaakymmentä prosenttia kauden alun alla.

*“I had more enjoyment in this three games than in seventeen at [seuran nimi], and two at [seuran nimi] I think, official games last year. So this is a big improvement that I, I set this goal, like, I want to enjoy the game, like feel good, not pressure too much.”* (Teemahaastattelu 10.3.2016)

#### 7.4 Kokemukset interventiojaksolta jakson päätyttyä

Burton ja Naylor korostavat yksilöllisyyttä myös tavoitteenasettelussa. Erilaiset yksilöt reagoivat tavoitteenasetteluun eri tavoin. Myös itseluottamus vaikuttaa suhtautumiseen tavoitteenasettelua kohtaan. (Burton & Naylor 2002, 477.) Teemahaastattelussa (10.3.2016) nousi esille useaan kertaan, että tavoitteiden asettaminen itse itselleen oli haastavaa. Toisaalta urheilija koki tavoitteenasettamisen olleen erittäin motivoivaa.

Mentaalisen lujjuuden näkökulmasta urheilijan tärkeimpänä yksittäisenä ominaispiirteenä pidetään luottavaisuutta saavuttaa kilpailulliset tavoitteensa (Jones ym. 2002, 209, 211). Interventiojakson jälkeen urheilija koki olevansa lähempänä päätavoitteitaan kuin aiemmin. Urheilija koki, että jakson aikana tavoitteena olleet asiat olivat muodostuneet hänelle rutiineiksi, esimerkiksi alkuverryttelyyn tai venyttelyyn liittyen.

*“I’m not really, aah, I want to get on step more. You know. But I don’t know how. And I don’t know if I’m ready. To get one step more. If the goal set I did till now it’s enough to get one step more.”* (Teemahaastattelu 10.3.2016)

Elstonin ja Martin Giniksen (2004, 502–503) mukaan uutta taitoa opetteleville ulkoapäin asetetut tavoitteet tuottivat suuremman määrän itseluottamusta suori-

tuskykyään kohtaan kuin itse asetetut tavoitteet. Thelwell, Weston ja Greenless (2005, 329) pitivät jalkapalloilijan tärkeimpänä ominaispiirteenä mentaalisen lujuuden kannalta täyttä luottamusta siitä, että saavuttaa menestystä.

*“I’m not believing that. My own sets. Like, what I’m thinking and I’m trying to do, it’s enough. To get these goal, for now, and then get another step.”* (Teemahaastattelu 10.3.2016)

Minulle tutkijana ja valmentajana urheilijan kokemus itse asetettujen tavoitteiden kokemuksesta oli yllätys. Urheilijan suhtautuminen tavoitteenasettamista kohtaan oli positiivista läpi interventiojakson. Urheilija saavutti asettamiaan tavoitteitaan, mutta toisaalta interventiojaksoa harjoittelemisen osalta varjosti loukkaantuminen. Tavoitteenasettelulla todetaan olevan huomiota suuntaava vaikutus ja aloittavan uusia oppimisprosesseja (Weinberg & Gould 2007, 351) ja tämä kyllä todentui interventiojakson aikana. Urheilija mainitsi tavoitteenasettelun laittavan hänet todella miettimään pelaamista ja harjoittelua.

Urheilija nosti teemahaastattelussa useasti esille, että hänelle sopisi parhaiten, jos hänen tavoitteistaan keskustellaan, ja tavoitteenasetteluprosessiin osallistuu myös muut ihmiset. Aikaisemmassa ympäristössään urheilijalle tavoitteet on asetettu ulkoapäin.

Weinberg ja Gould (2007, 327) viittaavat Robin Vealeyn (1986, 2001) sport-confidence teoriaan, jonka mukaan itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. kilpailutaso, valmentajan toimintatapa, motivaatioilmasto sekä odotukset harjoitusohjelmilta. Myös väestölliset sekä persoonalliset piirteet vaikuttavat itseluottamukseen (Weinberg & Gould 2007, 327).

*“Something that comes from my academy, trainings or something like that, because usually in [maan nimi] you have your, it’s not only the goalkeeper coach, you have more physical coaching and everything so, it’s not a personal as we have been doing, but it’s everything already, like setting. You just, for the month for the year. You know. I just follow that. I’m sure that wasn’t good, wasn’t like the perfect way for me. As we have been doing now. But it was something that I believed and I was like focused in that.”* (Teemahaastattelu 10.3.2016)

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimuksen keskeiset löydökset ja johtopäätökset

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää tavoitteenasetteluinterventiosta syntyneitä kokemuksia. Tutkimusjakson ajalta löytyi positiivisia kokemuksia, jotka liittyivät lähinnä saavutettuihin tavoitteisiin sekä tavoitteenasettelun kokeminen hyödyllisenä työkaluna. Toisaalta urheilija nosti useasti esille teemahaastattelussa, että tavoitteiden asettaminen itse itselleen oli haasteellista. Mentaalisen lujouden näkökulmasta voidaan vetää johtopäätös, että tavoitteiden asettaminen on vaikuttanut urheilijan motivaatioon positiivisesti. Luottavaisuus tavoitteidensa saavuttamisesta sen sijaan ei ollut optimaalisella tasolla.

Teemahaastattelussa urheilija nosti esille, että tarvitsisi enemmän mallioppimista maailman huipuilta. Tilannesidonnaisen itseluottamusteorian mukaan epäsuorat kokemukset, mallioppimista esimerkiksi videoita katsomalla, on positiivinen vaikutus itseluottamukseen. Mallioppimisen todetaan myös olevan tehokasta urheilijoille, joiden käsitys omasta pystyvyydestä on muiden arvioiden varassa. (Weinberg & Gould 2007, 333–334.)

Kuten myös Weinberg ja Weigand (1993, 95) toteavat, tavoitteenasettelun kannalta mielenkiintoista on löytää ja kehittää yksilön kannalta toimivin tapa. Kaikki urheilijat eivät voi asettaa tavoitteita samalla tavalla, saati samoja tavoitteita. Tutkimuksen informantin kokemukset antavat hyviä ohjeita tavoitteenasettelun suunnitteluun tulevaisuudessa. Mielenkiintoisena asiana voidaan pitää urheilijan kokemusta tavoitteen asettamisesta itse itselleen. Aiemmat kokemukset tavoitteenasettelusta varmasti vaikuttavat, ja onkin syytä kyseenalaistaa urheilijan luottavaisuutta itselleen asetetuista tavoitteista.

Toisaalta tavoitteenasetteluintervention aikana urheilija koki myös positiivisia asioita tavoitteenasetteluun liittyen. Urheilija saavutti asettamiaan tavoitteita ja koki tavoitteenasettelun auttavan tämän kehittymisenä urheilijana. Urheilija mainitsi tavoitteenasettamisen muun muassa lisäävän motivaatiota sekä suuntaavan huomiota. Suurena onnistumisena tavoitteenasettelun puolesta voidaan nostaa esille urheilijan kokemus kilpailemisen nautinnollisuudesta, joka muuttui valtavasti aiempiin kokemuksiin verraten. Pidempi tutkimusjakso mahdollistaisi

myös pidemmän aikavälin tavoitteenasetteluprosessin seuranta, sekä antaisi enemmän aikaa tavoitteenasettelulle, kuin kuuden viikon jakso.

Mentaalisen lujouden tärkeimpänä ominaispiirteenä pidetään luottamusta saavuttaa tavoitteensa (Jones ym. 2002, 209, 211). Mikäli urheilija ei usko itse asetettujen tavoitteiden vievän häntä urheilijana eteenpäin, on syytä kyseenalaistaa urheilijan mentaalista lujuutta ja toisaalta toteutuneen tavoitteenasettelun tehokkuutta. Voidaan kyseenalaistaa kannattaako urheilijan jatkossa asettaa itse tavoitteensa, vai onko valmentajien ja muiden asiantuntijoiden syytä olla vahvasti prosessissa mukana. Tämän tutkimuksen perusteella tämän urheilijan kanssa olen jälkimmäisen kannalla.

Urheilija kertoi teemahahaastattelussa, että aiemmassa ympäristössä tavoitteet oli suunniteltu valmiiksi ulkoapäin. Hän kertoi uskoneensa tavoitteisiin ja siihen, että saavuttamalla asetetut tavoitteet hän pääsisi eteenpäin urallaan. Toisaalta urheilija koki, ettei kyseinen toimintamalli ollut hänen kannaltaan paras mahdollinen, sillä hän koki toiminnan olleen robottimaista. Tässä tutkimuksessa tavoitteet asetettiin itse itselleen, sillä halusin sitä kautta vahvistaa urheilijan autonomiaa. Myös tavoitteenasettelun teoria tukee itse asetettuja tavoitteita.

Tästä interventtiosta oppineena seuraavassa toimintasyklissä olisikin mielenkiintoista tutkia urheilijan kokemuksia, jos tavoitteiden konkreettiseen asettamiseen osallistuisi myös valmentajia. Toisaalta myös viikkotason syvempään arviointiin voisi käyttää enemmän aikaa, ja järjestää arviointia varten erikseen tapaamisia, kuten Vidic ja Burton (2010, 434), joiden tavoitteenasetteluinterventiossa koettiin erittäin positiiviset vaikutukset motivaation sekä itseluottamuksen kehittämisessä.

Urheilija nosti teemahaastattelun aikana esille, että tavoitteenasettelu on asia jota hän haluaa tehdä edistääkseen uraansa urheilijana. Mielenkiintoista olisi tietää kulttuurin vaikutus, sillä urheilijan kanssa käymieni keskustelujen perusteella koen, että Suomessa urheilijalla on enemmän vaikutusvaltaa omaa tekemistään kohti kuin tämän urheilijan kotimaassa.

Tutkimuksen tavoite toteuttaa tavoitteenasettelun interventiojakso saavutettiin. Tavoitteenasettelua tehtiin päivittäin kuuden viikon mittaisella jaksolla. Sain tutkijana ja valmentajana paljon kokemusta tavoitteiden asettamisesta. Urheilijan



kokemukset interventiojaksolta antavat paljon apua tavoitteenasetteluun jatkossa tämän urheilijan kanssa. Tavoitteenasetteluprosessi puolestaan antaa näkemystä ja kokemusta toteuttaa tavoitteenasettelua myös muiden urheilijoiden kanssa.

Työ antaa mallin tavoitteenasettelun toteuttamisesta ja tarjoaa lisää käytännön teoriaa toimeksiantajalleni Lapin Urheiluakatemialle. Tavoitteenasettelussa tärkeimpiä tekijöitä ovat tavoitteiden jatkuva seuranta ja päivittäminen. Valtakunnallisesti työ tarjoaa yhden mallin toteutetusta tavoitteenasetteluinterventiosta, sekä herättää ajattelemaan tavoitteenasettelun yksilöllisyyttä. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi pitkän ajanjakson tavoitteenasetteluinterventio, joka mahdollistaisi tavoitteenasettelun seurantaan pidemmältä ajanjaksolta. Yhtälailla mentaalisen lujuuden kartoittaminen ja sen kehittymisen tukeminen olisi erittäin mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

## 8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointia

### 8.2.1 Opinnäytetyön teoreettiseen pohjaan perehtyminen

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa kesti pitkään, ennen kuin nykyiseen aihevalintaan päädyttiin. Toisaalta pidempi pohdinta aiheen mielekkyydestä ja mielenkiintoisuudesta mahdollisti sen, että lopulta tämä työ on tuntunut mielekkäältä, mielenkiintoiselta sekä opettavaliselta. Erityisesti työn näkökulma mentaalinen lujuus antoi potkua jo työn aloituksesta asti.

Huolellinen teoriaan perehtyminen oli työn kannalta välttämätöntä, sillä mielestäni tässä työssä toteutettu interventiojakso vaatii perehtyneisyyttä tutkittuun tietoon. Koin oppineeni lisää tavoitteenasettelun ja mentaalisen lujuuden teoriasta aina työn loppuun saakka. Intervention suunnittelu edellytti myös teoriaan perehtymistä, jotta tavoitteenasettelun teoriaan perustuva interventiojakso voidaan toteuttaa. Urheilupsykologian tutkimukset ja teokset sisälsivät kuitenkin hyvinkin selkeät vaiheet tavoitteenasettelun toteuttamisesta.

Työn alkuvaiheessa ensimmäiseen tutkimustehtävään vastaaminen; ”mitä tarkoitetaan mentaalisen lujuudella?” oli työn kannalta merkittävä vaihe. Toisaalta vastaus tutkimustehtävään on kirkastunut yhtälailla koko opinnäytetyöprosessin ajan. Mentaalisen lujuuden tutkimuksessa on erilaisia näkökulmia sekä erilaisia

tulkintoja, joka sinällään ei tehnyt työtä helpoksi. Tavoitteenasettelun sijoittaminen lopulta mentaalisen lujuuden alle oli helppoa, sillä mentaalisen lujuuden yhtenä tärkeimmistä piirteistä pidettävään itseluottamukseen voidaan vaikuttaa tavoitteenasettelulla.

Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen ja saattaminen viimeiseen muotoonsa muovautui vielä raportin kirjoittamisvaiheessakin. Tutkimuksen kannalta alustavan teoreettisen pohjan luominen ennen interventiojaksoa mahdollisti interventiojakson suunnittelemisen ja toteuttamisen.

### 8.2.2 Interventiojakson suunnittelu ja toteutus

Interventiojakson suunnittelun apuna käytin urheilupsykologian perusteoksia. Jälkeenpäinkin ajateltuna interventio sujui hyvin suunnitelmansa mukaan. Interventio aloitettiin ennakkomateriaalilla, joka oli mielestäni hyvin aiheeseen sopeva. Kirjan teksti haastaa tehtävillään lukijaa kartoittamaan omaa osaamistaan urheilun eri osa-alueilla. Tästä oli hyvä jatkaa urheilijoiden kanssa yhteenveetoon, jonka päätteeksi asetettiin tavoitteita pidemmälle ajanjaksolle sekä välitavoitteita. Tavoitteenasettelu itsessään sujui mielestäni hyvin, mutta henkilökohtaisesti koin, että olisi voinut olla hyödyllistä tarjota myös valmentajan näkökulmaa itse tavoitteisiin. Olin kuitenkin suunnitellut, että urheilijat asettavat itse tavoitteensa ja pitäydyin siinä.

Interventiojakson aikana olisi ollut hyödyllistä järjestää erikseen arviointiin keskittyviä tapaamisia. Interventiojakson aikana tavoitteenasettelun arviointi tapahtui pelimatkojen ja harjoitusten aikana sekä henkilökohtaisen tavoitteenasettelun päiväkirjan avulla. Arviointiin erikseen varattu aika olisi voinut antaa urheilijoille paremman mahdollisuuden keskustella tavoitteista valmentajan kanssa.

Mielestäni tavoitteenasettelujakso sujui kuitenkin hyvin, ja koin sen antaneen paljon lisäarvoa käytännön toimintaan. Tavoitteenasettelu ohjasi valmentajaa antamaan palautetta urheilijan tavoitteiden näkökulmasta sekä asetti urheilijan pohtimaan harjoituskohtaisia sekä pidemmän aikavälin tavoitteita.

### 8.2.3 Asiantuntijuuden kehittyminen

Opinnäytteen keskeisenä tavoitteena on ammatillinen kasvu ja asiantuntijuuden kehittyminen (Lapin Ammattikorkeakoulu). Koen, että tähän tavoitteeseen on työssä päästy. Opinnäytetyön toteuttaminen vaati perehtymistä teoriaan sekä teorian soveltamista interventiojakson aikana. Opinnäytetyön parasta antia oli urheilijoiden kanssa työskentely. Työn tutkimuksellisuus puolestaan haastoi pohtimaan työn menetelmällisiä valintoja sekä panostamaan havainnoinnin jatkuvuuteen interventiojakson aikana. Koen, että työssä käytetyt menetelmät toimivat hyvin tässä tapaustutkimuksessa.

Opinnäytetyö on vaatinut itsenäistä työskentelyä, tietoon perehtymistä ja tiedon soveltamista sekä toiminnan arviointia. Näitä pidetäänkin opinnäytetyöprojektin oppimistavoitteina (Lapin Ammattikorkeakoulu). Teemahaastattelun toteuttaminen opetti esittämään avoimia kysymyksiä, joita pidän tärkeänä työkaluna kokemuksen selvittämisessä. Haastattellessa piti myös pyrkiä kaivamaan mahdollisimman tarkkoja vastauksia, jolloin kyky esittää tarkentavia kysymyksiä kehittyi. Erityisesti tämä työ on kehittänyt taitoa toteuttaa tavoitteenasettelua. Samalla työ on opettanut pitkäjänteisyyttä sekä taitoa toteuttaa tapaustutkimus.

### 8.3 Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia

**Triangulaatio** tapaustutkimuksessa voi tarkoittaa eri aineistonkeruumenetelmien yhdistämistä. Triangulaatiota käytetään tyypillisesti tapaustutkimuksen arviointimittarina. Triangulaation pyrkimyksenä on, että tutkimuksen tulokset ovat yhdensuuntaiset. (Eriksson & Koistinen 2014, 46.) Aineistonkeruumenetelmien triangulaatiolla parannetaan tutkimuksen luotettavuutta. Eri aineistonkeruumenetelmiä kannattaa käyttää, sillä siten tutkittavasta ilmiöstä saa paremman kuvan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 16). Tässä tapaustutkimuksessa aineistonkeruumenetelminä on käytetty osallistuvaa havainnointia, tutkimuksen informantin tavoitteenasettelun päiväkirjaa sekä teemahaastattelua. Jokainen näistä aineistonkeruumenetelmistä tuottaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä eri näkökulmasta.

**Validiteetilla** tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyden kannalta sitä, että työ on tehty perusteellisesti ja päätelmät ovat oikeita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 25). Validiteettia voidaan arvioida tutkimuksen luotettavuuden

kannalta siltä kantilta, onko tutkimuksessa tehty sitä mitä on luvattu (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133). Työn luotettavuuden näkökulmasta teemahaastattelu nauhoitettiin ja auki kirjoitettiin sanasta sanaan. Haastattelin tutkimuskohteen yksin. Luotettavuuden lisäämiseksi englanninkielinen haastattelu pidettiin englanninkielisenä myös analyysissä, jottei aineiston sanoma muuttuisi käännöksessä. Samoin tutkimusraportissa olevat lainaukset teemahaastattelussa on pidetty alkuperäismuodossa, jottei sanoman merkitys muutu käännöksessä. Toisaalta Vilkan (2006, 110) mukaan tekstiä elävöittäviä lainauksia ei saakaan muuttaa, vaikka teksti ei olisikaan kielellisesti hyvää.

## LÄHTEET

Barlow, M. 2012. Life of the Line: How do Goalkeepers Cope with the Punishing Psychological Toll? Daily Mail 24.8.2012. Viitattu 5.10.2016. <http://www.dailymail.co.uk/sport/football/article-2193273/How-goalkeepers-cope-physiological-toll.html>

Boyce, A. B. 1992. Effects of Assigned Versus Participant-Set Goals on Skill Acquisition and Retention of a Selected Shooting Task. *Journal of Teaching in Physical Education* 11/1992, 220–234.

Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P. J. Pühse, U. & Holsboer-Trachsler, E. 2014. Adolescents With Greater Mental Toughness Show Higher Sleep Efficiency, More Deep Sleep and Fewer Awakenings After Sleep Onset. *Journal of Adolescent Health* 54/2014, 109–113.

Burton, D. & Naylor, S. 2002. The Jekyll/Hyde Nature of Goals: Revisiting and Updating Goal Setting in Sport. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. USA: Human Kinetics.

Burton, D. & Raedeke, T. D. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. USA: Human Kinetics.

Burton, D. 1989. Winning Isn't Everything: Examining the Impact of Performance Goals on Collegiate Swimmers' Cognitions and Performance. *The Sport Psychologist* 3/1989, 105–132.

Chen, M. A. & Cheesman, D. J. 2013. Mental Toughness of Mixed Martial Arts Athletes At Different Levels Of Competition. *Perceptual & Motor Skills* 116/2013, 905–917.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. 2008. The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sport Sciences* 26/2008, 83–95.

Coulter, T. J., Mallet, C. J. & Gucciardi D. F. 2010. Understanding Mental Toughness In Australian Soccer: Perceptions of Players, Parents And Coaches. *Journal of Sports Sciences* 28/2010, 699–716.

Cowden, R. G. 2016. Competitive Performance Correlates of Mental Toughness in Tennis: A Preliminary Analysis. *Perceptual & Motor Skills* 123/2016, 341–360.

Cox, R. H. 2012. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Singapore: McGraw-Hill Education.

Crust, L. & Clough, P. J. 2011. Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action* 2/2011, 21–32.

Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. & Clough, P. J. 2014. Mental Toughness In Higher Education: Relationships With Achievement And Progression in First-Year University Sports Students. *Personality And Individual Differences* 69/2014, 87–91.

- Diment, G. M. 2014. Mental Toughness in Soccer: A Behavioral Analysis. *Journal of Sport Behavior*. 37/2014, 317–332.
- Duda, J. L. 2007. Motivation in Sport Settings: A goal Perspective Approach. Teoksessa D. Smith & M. Bar-Eli (toim.) *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Elston, T. & Martin Ginis, K. A. 2004. The Effects of Self-Set Versus Assigned Goals on Exercisers' Self-Efficacy for an Unfamiliar Task. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 26/2004, 500–504.
- Eriksson, P. – Koistinen, K. 2014. *Monenlainen tapaustutkimus*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Feltz, D. 1988. Self-Confidence and Sport Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 16/1998, 278–294.
- Forssell, C. 2012. *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Gratton, C. & Jones, I. 2004. *Research Methods for Sport Studies*. Oxon: Routledge.
- Grönfors, P. 2011. *Nuorten urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta*. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. 2008. Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology* 20/2008, 261–281.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. England: John Wiley & Sons.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. *Teemahaastattelu*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. *Tavoitteiden asettaminen*. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Tammerprint Oy.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. 2002. What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 14/2002, 205–218.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. 2007. A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist* 21/2007, 243–264.

- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. 2011. Inside Sport Psychology. USA: Human Kinetics.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki; Edita Prima Oy.
- Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Prima Edita Oy. KIHUn julkaisusarja 46. Viitattu 19.10.2016  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe_www.pdf)
- Kuula, A. 2001. Toimintatutkimus. Kenttätöytä ja muutospyrkimystä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kuula, A. 2006. Toimintatutkimus. Teoksessa A.Saaranen-Kauppinen & A. Puusniekka (toim.) KVALIMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 20.11.2016.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html)
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntöja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lapin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 13.11.2016.  
<http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/AMK-tutkinnon-opinnaytetyo>
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psyykkinen valmennus hiihtourheilussa. Kainuu: Kainuun Sanomat Oy.
- Liukkonen, J. 2007. Psyykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Liukkonen, J. 2016. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M. & Latham, G. P. 1981. Goal Setting and Task Performance 1969-1980. Psychological Bulletin 90/1981, 125–152.
- Lukkarila, J. 2011. Psyykkinen valmennus suomalaisessa valmentajakoulutuksessa. Valmentaja 1/2011. Viitattu 19.10.2016. [http://supy-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/e524a4c6e85af40adca49d3bfc175ef1/1477402615/application/pdf/134659/Lukkarila2011\\_suomalaisessa%20valmentaja-%20%20koulutuksessaPsyykkinen%20valmennus%20%20.pdf](http://supy-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/e524a4c6e85af40adca49d3bfc175ef1/1477402615/application/pdf/134659/Lukkarila2011_suomalaisessa%20valmentaja-%20%20koulutuksessaPsyykkinen%20valmennus%20%20.pdf)
- Lukkarila, J. 2015. Lapin Ammattikorkeakoulu. Lehtori. Opinnäytetyön ohjaus 18.12.2015.
- Miller, J. T. & McAuley, E. 1987. Effects of a Goal-Setting Training Program on Basketball Free-Throw Self-Efficacy and Performance. The Sport Psychologist 1/1987, 103–113.

Mononen, K. 2016. Motiaatio, tahto ja intohimo urheiluun. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHU:n Julkaisusarja 51. Viitattu 19.10.2016  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDMvMTgvMDdfMzFfNDNfNTUwX0h1aXBwdXZhaWhlZW5fYXNpYW50dW50aWphdHlMjAxNI93d3cu cGRmI1d/Huippuvaiheen%20asiantuntijatyo%202016\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDMvMTgvMDdfMzFfNDNfNTUwX0h1aXBwdXZhaWhlZW5fYXNpYW50dW50aWphdHlMjAxNI93d3cu cGRmI1d/Huippuvaiheen%20asiantuntijatyo%202016_www.pdf)

Nikander, A. 2007. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa. Jyväskylän Yliopisto. Liikunta- ja terveystieteet. Väitöskirja.

Nikander, A. 2009. Yksilöllisyyden ja tavoitteellisuuden huomioiminen nuorten urheilijoiden valmennuksen suunnittelussa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Nummela, A. & Konttinen, N. 2016. Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHU:n Julkaisusarja 51. Viitattu 18.10.2016  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDMvMTgvMDdfMzFfNDNfNTUwX0h1aXBwdXZhaWhlZW5fYXNpYW50dW50aWphdHlMjAxNI93d3cu cGRmI1d/Huippuvaiheen%20asiantuntijatyo%202016\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDMvMTgvMDdfMzFfNDNfNTUwX0h1aXBwdXZhaWhlZW5fYXNpYW50dW50aWphdHlMjAxNI93d3cu cGRmI1d/Huippuvaiheen%20asiantuntijatyo%202016_www.pdf)

O'Connor, J. 2001. NLP & Sports. Great Britain: Creative Print and Design Wales.

Orlick, T. & Partington, J. 1988. Mental Links to Excellence. The Sport Psychologist 2/1988, 105–130.

Poag, K. & McAuley, E. 1992. Goal Setting, Self-efficacy and Exercise Behavior. Journal of Sport & Exercise Psychology 14/1992, 352–260.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 14.11.2016. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.10.2016. [http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv\\_pdf/KvaliMOTV.pdf](http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf)

Slimani, M., Miarka, B., Briki, W. & Cheour, F. 2016. Comparison of Mental Toughness and Power Test Performances In High-Level Kickboxers by Competitive Success. Asian Journal of Sports Medicine 7/2016, 2–7.

Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P. & Marchant, D. 2015. Relations Between Mental Toughness and Psychological Wellbeing in Undergraduate Students. Personality and Individual Differences 75/2015, 170–174.



Sipari, T. & Konttinen, N. 2012. Innostus urheiluun. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Helsinki: Edita Prima Oy. Kihun julkaisusarja 45. Viitattu 18.10.2016  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZlsljWMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZlsljWMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf)

Teosten käyttöluvat 2013. Sallitun kopioinnin laajuus. Helsinki: Kopiosto. Viitattu 6.10.2016  
[http://www.kopiosto.fi/kopiosto/teosten\\_kayttoluvat/kopiointilupa/koulut\\_ja\\_oppilaitokset/yliopistot\\_ja\\_amkt/fi\\_FI/sallitun\\_kopioinnin\\_laajuus/](http://www.kopiosto.fi/kopiosto/teosten_kayttoluvat/kopiointilupa/koulut_ja_oppilaitokset/yliopistot_ja_amkt/fi_FI/sallitun_kopioinnin_laajuus/)

Theororakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S. & Goudas, M. 2007. Goal setting in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. W. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for Physical Educators*. USA: Human Kinetics.

Thelwell, R., Weston, N. & Greenless, I. 2005. Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology* 17/2005, 326–332.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vidic, Z. & Burton, D. 2010. The Roadmap: Examining the Impact of a Systematic Goal-Setting Program for Collegiate Women's Tennis Players. *The Sport Psychologist* 24/2010, 427–447.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Weinberg, R. & Weigand, D. 1993. Goal Setting in Sport and Exercise: A Reaction to Locke. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15/1993, 88–96.

Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D. & Weigand, D. 2000. Perceived Goal Setting Practices of Olympic Athletes: An Exploratory Investigation. *The Sport Psychologist* 14/2000, 279–295.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.

Weinberg, R. & Butt, J. 2011. Building Mental Toughness. Teoksessa D. F. Gucciardi & S. Gordon (toim.) *Mental Toughness in Sport. Developments in Theory and Research*. Oxon: Routledge.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.

Weinberg, R., Freysinger, V., Mellano, K. & Brookhouse, E. 2016. Building Mental Toughness: Perceptions of Sport Psychologists. *The Sport Psychologist* 30/2016, 231–241.

## LIITTEET

- Liite 1. Itseluottamuskartoitus
- Liite 2. Tavoitekysely
- Liite 3. Tavoitteenasettelun päiväkirja

## Self-Confidence

Every human experiences his/her self-confidence individually. Here I ask you to describe **THE KEY ELEMENTS** of **YOUR** self-confidence. List your four ( 4 ) key elements that expresses at best how **YOU** think or/and feel (about your self-confidence) **AT THIS MOMENT**. You are free to use adjectives, clauses or phrases. Write elements in the order of importance. There are only right answers. Fill also the chart on the right side. There you estimate the importance and the value of each element just now.

Value at this moment								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Slightly confident						I'm very confident		

Importance for me								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
A little bit important						Very important		

For each key element there are things that affects to the experienced value of confidence. Describe these situational factors that affects on each key element of your self-confidence.

	IMPORTANCE	VALUE
Key element 1: _____ _____	_____	_____
Situational factors: _____ _____	_____	
Key element 2: _____ _____	_____	_____
Situational factors: _____ _____	_____	
Key element 3: _____ _____	_____	_____
Situational factors: _____ _____	_____	
Key element 4: _____ _____	_____	_____
Situational factors: _____ _____	_____	

**PERSONAL GOALS**

*Every athlete has personal expectations, aims and goals for their own athletic career. Goals might be linked up with performances (e. g. to improve long pass), results (e. g. least given goals) and/or they might be social/psychological (e.g. to improve concentration).*

List your four (4) PERSONAL GOALS (EXPECTATIONS), of which YOU would like to come true during the time you are in THIS team. List your goals in the order of importance from THE MOST IMPORTANT to THE LEAST IMPORTANT.

Fill also the chart on the right side. In those you can define each goals' **IMPORTANCE** for You personally and your **CONFIDENCE** that you will achieve your goal. When you describe the goal, use expression that you would use when talking with teammates or coaches.

IMPORTANCE of the goal for me									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
A little bit important								Very important	

CONFIDENCE, that I will achieve this goal									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Slightly confident								I'm very confident	

MY PERSONAL GOALS;	IMPORTANCE	CONFIDENCE
Goal 1	_____	_____
Goal 2	_____	_____
Goal 3	_____	_____
Goal 4	_____	_____

### TEAM'S GOALS FOR YOU

*Coaches and other team members have expectations, aims and goals in regarding with you that they expect you to personally execute. These might be connected with performances (e. g. to improve shot stopping confidence), results (to be the first choice) or/and they can be psychological or social.*

List four ( 4 ) GOALS (EXPECTATIONS) that you believe team members and staff are having in regards with you. List the goals in order of importance from THE MOST IMPORTANT to THE LEAST IMPORTANT.

Fill also the chart on the right side. There you define each goal's IMPORTANCE for YOU personally and your CONFIDENCE that you will achieve this goal. When you describe your goal, use expression that you would use when talking with teammates or coaches.

IMPORTANCE of team's goal for me									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
A little bit important								Very important	

CONFIDENCE, that I will achieve this goal									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Slightly confident								Very confident	

TEAM'S GOALS FOR ME;		IMPORTANCE	CONFIDENCE
Expectation/goal 1	_____	_____	_____
	_____		
Expectation/goal 2	_____	_____	_____
	_____		
Expectation/goal 3	_____	_____	_____
	_____		
Expectation/goal 4	_____	_____	_____
	_____		

Name: \_\_\_\_\_

Goal Setting Logbook		Week:							
Goals	Current level	Goal level	M	T	W	T	F	Game	
1.									
2.									
3.									
4.									

Here I ask you to write about your feelings/experiences during THIS week.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Write about your progress towards your goals during THIS week.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_